

PREVALENSI PREMENSTRUAL SYNDROME DAN PREMENSTRUAL DYSPHORIC DISORDER SISWI ASRAMA DAN NON ASRAMA PASCA COVID-19**Tri Kesuma Dewi^{1*}, Shinta Arini Ayu², Indhit Tri Utami³, Widiyono⁴**^{1,3} Akademi Keperawatan Dharma Wacana² Stikes Permata Nusantara⁴ Universitas Sahid Surakarta

Email korespondensi: trikesumadewi06@gmail.com

Disubmit: 28 Maret 2023

Diterima: 06 April 2023

Diterbitkan: 08 April 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9670>**ABSTRACT**

Premenstrual Syndrome (PMS) and Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) are disorders that occur in adolescent girls every month. Symptoms that occur in PMS and PMDD will interfere with daily adolescent activities, and will even reduce their quality of life. In research, one of the factors associated with PMS and PMDD is stress. Teenagers who live in dormitories according to research have higher stress levels than non-dormitory students. This study aims to determine the difference in the prevalence of PMS and PMDD that occur in dormitory and non-dormitory students. This study used a quantitative descriptive method where data was taken at a time using a questionnaire. This study there is no difference in the prevalence of PMDD in dormitory and non-dormitory students, but the rate of PMS is higher in non-dormitory students. This study also found that the impact of PMS and PMDD can interfere with students' daily activities and can even reduce their quality of life. PMS and PMDD can occur in female students both living in dormitories and non-dormitories, health workers, especially those in the school environment, should be able to provide treatment for the symptoms of PMS and PMDD appears so that it does not interfere with the quality of life of female students.

Keywords: PMS, PMDD, Teen, Dormitory, Non-dormitory**ABSTRAK**

Premenstrual Syndrome (PMS) dan Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) adalah gangguan yang terjadi pada remaja wanita setiap bulannya. Gejala yang terjadi pada PMS dan PMDD tersebut akan mengganggu aktifitas remaja sehari-hari, bahkan akan menurunkan kualitas hidup mereka. Pada penelitian salah satu faktor yang berhubungan dengan PMS dan PMDD ini adalah stress. Pada remaja yang tinggal diasrama menurut penelitian memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan siswi yang non asrama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan prevalensi PMS dan PMDD yang terjadi di siswi asrama dan non asrama. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dimana data diambil dengan sekali waktu menggunakan kuesioner. Pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan prevalensi terjadinya PMDD pada siswi asrama dan non asrama, namun tingkat PMS lebih tinggi pada siswi non asrama. Penelitian ini juga menemukan bahwa dampak PMS dan PMDD dapat mengganggu kegiatan siswi sehari-hari bahkan dapat menurunkan kualitas hidup mereka. PMS dan PMDD

dapat terjadi pada siswi baik yang tinggal diasrama maupun non asrama, hendaknya tenaga kesehatan khususnya yang berada dilingkungan sekolah dapat memberikan penanganan terhadap gejala PMS dan PMDD yang muncul sehingga tidak mengganggu kualitas hidup siswi.

Kata Kunci: PMS, PMDD, Remaja, Asrama, Non-asrama

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) dan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) masih merupakan masalah yang dihadapi oleh remaja. Angka PMS dan PMDD sendiri pada masa COVID-19 mengalami peningkatan, hal ini terlihat pada beberapa penelitian antara lain penelitian yang dilakukan pada Mahasiswi Yordania menemukan bahwa terdapat peningkatan angka PMS sebelum dan sesudah COVID-19 (Aolymat et al., 2022). Penelitian lain yang dilakukan di Indonesia juga menunjukkan bahwa pada masa COVID-19 angka PMS dan PMDD mengalami peningkatan, yang sebelumnya PMS 42,5% dan PMDD 23,6% meningkat menjadi 78,6% untuk PMS dan PMDD (Kesuma Dewi et al., 2019a, 2022). PMS dan PMDD dapat mengakibatkan adanya penurunan kualitas hidup para wanita yaitu pada domain fisik, mental, hubungan sosial dan lingkungan (Victor et al., 2019).

Penyebab PMD dan PMDD sendiri belum diketahui secara pasti, namun beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya PMS dan PMDD adalah adanya stress pada remaja (Kesuma Dewi et al., 2022). Stress yang ditemukan pada remaja di pengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan. Pada penelitian, ditemukan bahwa tingkat stress pada siswa yang tinggal diasrama lebih tinggi dibanding yang tidak tinggal diasrama (Hidayah et al., 2020). Hal ini menjadi pertanyaan apakah ada perbedaan antara tingkat PMS dan PMDD siswi asrama dan non asrama,

sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan prevalensi dan gejala PMS dan PMDD yang ada pada siswi asrama dan non asrama.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja

Pada beberapa literature istilah remaja diartikan secara konkret dalam hal usia biologis, dimana kata remaja khusus mengacu pada seorang individu yang berusia 13 sampai 19 tahun. Pada literature yang lain remaja diartikan sebagai periode transisi atau peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, psikologis dan sosial (Bell, n.d.).

Menstruasi

Menstruasi diartikan sebagai perdarahan periodik yang terjadi didalam rahim. Proses menstruasi dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi dan hal ini terjadi secara berkala. Perdarahan ini disebabkan karena terlepasnya lapisan endometrium uterus. Menstruasi terjadi karena tidak adanya pembuahan sel telur oleh sperma sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal akan luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulan dengan siklus 28-35 hari dengan lama haid 3-7 hari (Putri, 2022).

1. Premenstrual Syndrome

Premenstrual syndrome atau yang biasa lebih dikenal dengan PMS adalah kumpulan gejala somatic dan psikologis yang secara signifikan terjadi selama fase luteal dari siklus menstruasi. Gejala ini akan hilang beberapa hari setelah menstruasi (del Mar Fernández et al., 2019)

2. Premenstrual Dysphoric Disorder

Premenstrual dysphoric disorder adalah bentuk yang lebih parah dari premenstrual syndrome dan dimasukkan dalam gangguan kejiwaan manual diagnostic (DSM 5) (del Mar Fernández et al., 2019)

3. Tanda dan gejala *premenstrual syndrome* dan *premenstrual dysphoric disorder*

Seorang wanita dapat di diagnose mengalami premenstrual syndrome apabila setidaknya ia melaporkan satu gejala somatic dan afektif selama lima hari sebelum menstruasi dan tiga hari setelah siklus menstruasi berakhir. Adapun gejala afektif dari premenstrual syndrome antara lain:

- a. Ledakan kemarahan
- b. Kecemasan
- c. Kebingungan
- d. Kepresi
- e. Sifat lekas marah
- f. Adanya penarikan sosial.

Pada gejala somatic gejala yang dialami antara lain:

- a. Perut kembung
- b. Nyeri atau bengkak pada payudara
- c. Sakit kepala
- d. Nyeri sendi atau otot
- e. Pembengkakan ekstremitas
- f. Peningkatan berat badan.

Pada dysphoric disorder gejala yang dialami setidaknya ada lima gejala dan gejala tersebut terjadi pada minggu terakhir sebelum menstruasi dimulai dan membaik

dalam beberapa hari setelah awal menstruasi. *Premenstrual dysphoric disorder* harus diikuti oleh satu atau lebih gejala berikut ini:

- a. Adanya labilitas afektif yang nyata, misalnya perubahan suasana hati, tiba-tiba merasa sedih atau menangis atau adanya kepekaan yang meningkat terhadap penolakan
- b. Kemarahan yang nyata atau peningkatan konflik interpersonal
- c. Suasana hati yang tertekan, perasaan putus asa atau pikiran yang mencela diri sendiri
- d. Kecemasan, ketegangan dan atau perasaan tertekan atau gelisah yang nyata

Gejala berikut ini harus ada untuk mencapai total lima gejala yang dikombinasikan gejala diatas

- a. Penurunan minat pada aktivitas yang biasa dilakukan (misalnya pekerjaan, sekolah, teman atau hobi)
- b. Kesulitan subyektif dalam konsentrasi
- c. Kelesuan, mudah lelah atau ditandai dengan adanya kekurangan energi
- d. Perubahan nafsu makan yang nyata, makan yang berlebihan
- e. Hypersomnia atau insomnia
- f. Perasaan yang diluar kendali
- g. Adanya gejala fisik seperti nyeri atau bengkak pada payudara, nyeri sendi, kembung atau adanya penambahan berat badan.

Gejala-gejala tersebut secara signifikan mengganggu pekerjaan, sekolah, aktivitas social dan hubungan dengan orang lain sehingga menurunkan produktivitas di tempat kerja, sekolah atau rumah. Gangguan tersebut bukan akibat dari gangguan lain seperti

gangguan depresi berat, gangguan panik dan gangguan kepribadian. Gejala juga tidak disebabkan oleh efek dari penyalahgunaan obat pengobatan dan kondisi medis seperti hipertiroidisme (Hofmeister & Bodden, 2016).

Akibat Premenstrual syndrome dan premenstrual dysphoric disorder

Beberapa penelitian menyebutkan premenstrual syndrome dan premenstrual dysphoric disorder memiliki dampak yang berakibat pada produktivitas dan hubungan social (Sulistiyani F., Seweng A. & Tahir A.M, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa premenstrual syndrome dapat mengganggu proses belajar pada remaja, sehingga mereka tidak berkonsentrasi pada remaja (Kesuma Dewi et al., 2019b).

Faktor yang mempengaruhi premenstrual syndrome dan premenstrual dysphoric disorder. Beberapa penelitian menyebutkan terjadinya premenstrual syndrome dan premenstrual dysphoric disorder dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain:

- a. Obesitas
- b. Konsumsi caffein
- c. Stress
- d. Riwayat keluarga
- e. Asupan kalsium

f. Pola tidur

g. Aktivitas fisik (Christy et al., 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya PMS dan PMDD pada remaja

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Teknik deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling, dimana penelitian ini mengambil seluruh siswi yang ada di kelas 3 sekolah asrama dan non asrama. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni tahun 2023, pada SMA Negeri dan SMA Swasta berasrama. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik simple random sampling. Adapun kriteria inklusi dalam pengambilan sampel adalah siswi yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden. Penelitian ini menggunakan instrument gejala PMS dan PMDD yang sudah valid yang digunakan pada penelitian sebelumnya (Kesuma Dewi et al., 2019a). Penelitian ini telah mendapatkan uji kelayakan etik dengan nomor 203/KEPK-TJK/X/2022.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Non Asrama		Asrama	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Usia				
13-16 tahun	172	93,47	42	93,33
17-21 Tahun	12	6,53	3	6,7
Usia Menarche				
< 12 tahun	30	16,3	8	17,8
12-14 tahun	138	75	36	80
>14 tahun	16	13,2	1	2,2
Lama Menstruasi				
<3 hari	1	0,5	0	0

3-7 hari	150	81,5	29	64,4
>7 hari	33	17,9	16	35,6
Total	184	100	45	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia siswi berada pada usia remaja awal dimana usia mereka adalah 13-17 tahun. Pada tabel ini juga dapat

terlihat bahwa usia menarche yang paling banyak pada usia 12 sampai 14 tahun dan lama menstruasi paling banyak antara 3 sampai 7 hari.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gejala Premenstrual

Kategori	Non Asrama		Asrama	
	N	Persentase	N	Persentase
PMS	87	47,3	17	37,8
PMDD	61	33,2	15	33,3
Non PMD/PMDD	36	19,6	13	28,9
Total	184	100	45	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa angka PMS lebih banyak di derita oleh remaja yang non asrama dibandingkan siswi asrama, pada angka PMDD tidak

mengalami perbedaan, sedangkan remaja yang tidak mengalami PMS dan PMDD lebih banyak terdapat pada siswi non asrama.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Macam gejala Premenstrual

Macam Premenstrual	Gejala	Non Asrama		Asrama	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Cemas		28	15,2	5	11,1
Sulit Berkonsentrasi		32	17,4	8	17,8
Tiba-tiba sedih/menangis	merasa	71	38,6	12	26,7
Mudah tersinggung		91	49,5	27	60
Mudah merasa Lelah		99	53,8	21	46,7
Perubahan selera makan		74	40,2	24	53,3
Mengalami gangguan tidur		25	13,6	10	22,2
Payudara terasa kencang		58	31,5	11	24,4
Sakit Kepala		24	13	1	2,2
Nyeri otot dan persendian		97	52,7	24	53,3
Berat badan naik		13	7,1	2	4,4
Depresi (merasa sedih)		16	8,7	4	8,9
Penurunan minat terhadap aktivitas rutin		58	31,5	16	35,6
Mudah marah		139	75,5	39	86,7

Sumber Data Primer, 2022

Pada data tabel diatas menunjukkan bahwa gejala yang paling banyak diantara siswi non asrama dan asrama adalah mudah marah yaitu diatas 75%, sedangkan gejala yang paling sedikit adalah berat badan naik pada siswi non

asrama dan sakit kepala pada siswi yang tinggal diasrama. Pada tabel juga terlihat perbedaan signifikan terjadi pada gejala gangguan tidur yaitu pada siswi non asrama sebesar 13,6% sedangkan pada siswi asrama sebesar 22,2%

Tabel 4. Akibat Gejala Premenstrual yang dialami

Akibat Gejala	Non Asrama		Asrama	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Gejala mengganggu situasi				
Mengganggu Belajar	120	65,5	31	68,9
Mengganggu Hubungan dengan keluarga	51	27,7	2	4,4
Mengganggu Hubungan dengan teman	59	32,1	18	40
Mengganggu kegiatan harian	13	7,1	1	2,2
Kegiatan Belajar				
Tetap belajar	178	96,7	42	93,3
Tidak dapat mengikuti pelajaran	6	3,3	3	6,7
Efektifitas belajar				
Dapat belajar dengan efektif	79	42,9	17	37,8
Tidak dapat belajar dengan efektif	105	57,1	28	62,2

Sumber : Data Primer, 2022

Pada tabel diatas dapat dilihat, bahwa siswi non asrama merasa gejala premenstrual yang timbul paling mengganggu kegiatan belajar, hal ini juga sama dengan apa yang dialami dengan siswi

asrama. Perbedaan signifikan terjadi pada gangguan hubungan dengan keluarga yaitu pada siswi non asrama sebesar 27,7% dan siswi asrama sebesar 4,4%.

PEMBAHASAN

Pada karakteristik responden, usia terbanyak berada pada usia 13-16 tahun dimana pada usia itu masuk dalam kategori usia remaja pertengahan, dimana pada usia ini terjadi perubahan fisik dengan cepat dan berkelanjutan yang menyebabkan remaja sadar dan lebih sensitive terhadap bentuk tubuhnya dan mencoba untuk membandingkan dengan teman-teman sebaya (Sulaeman, 2022). Pada tabel ini, usia menarache paling banyak berada pada usia 12-14

tahun. Usia menarache ini sesuai dengan penelitian ini sesuai dengan penelitian yang lain yaitu usia menarache rata-rata yaitu 12 tahun (Mau Ra, 2020) (Muelyo dkk, 2019). Pada tabel ini rata-rata lama menstruasi adalah 3-7 hari, hal ini masuk dalam kategori lama menstruasi yang normal, yaitu 4-8 hari (Umi dkk, 2016)

Pada tabel 2, yaitu tabel gejala premenstrual syndrome tidak ada perbedaan yang signifikan antara PMS dan PMDD pada siswi asrama dan non asrama, hal ini tidak

sesuai dengan penelitian yang menemukan bahwa siswi yang tinggal diasrama memiliki stress yang tinggi sehingga dapat menimbulkan premenstrual syndrome (Fatimah dkk, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan angka PMDD meningkat bila dibandingkan dengan angka sebelum COVID-19 dimana sebelum COVID terjadi angka PMDD 23%, namun pada penelitian ini angka PMDD pada siswi asrama dan non asrama mencapai 33% (Kesuma Dewi et al., 2019a). Peningkatan angka PMDD ini juga dialami oleh siswi di Turki, dimana pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang disignifikan antara ketakutan pada COVID-19 dan munculnya premenstrual syndrome (Sena et al, 2022).

Pada tabel 3, dimana gejala yang paling banyak muncul adalah mudah tersinggung dan mudah Lelah, banyaknya gejala yang muncul ini sama dengan sebelum COVID-19 dimana gejala yang paling banyak yaitu mudah tersinggung sebesar 55,8% dan sesudah COVID angkanya mencapai 49,5% pada siswi non asrama dan 60% pada siswi asrama. Hal ini juga sama dengan apa yang ditemukan pada penelitian sebelumnya dimana gejala yang paling dominan pada premenstrual syndrome adalah mudah marah. Pada tabel ini bila dibandingkan dengan penelitian terdahulu sebelum COVID, terdapat perbedaan yang signifikan pada gejala nyeri otot dan persendian, dimana pada masa sebelum COVID-19 37,8% dan sesudah COVID-19 meningkat menjadi 52,7% pada siswi non asrama dan 53,5% pada siswi asrama. (Kesuma Dewi et al., 2019a) (Kumari, S & Sachdeva, A, 2016)

Pada tabel 4, yaitu tabel akibat dari Premenstrual yang dialami paling banyak adalah mengganggu belajar yaitu diatas 65%, selain itu gejala ini juga mengganggu

hubungan sosial mereka dengan teman dan keluarga, namun pada siswi asrama hubungan sosial dengan keluarga tidak terganggu, hal ini dikarenakan mereka tidak bertemu dengan keluarga dalam keseharian. Hasil dari penelitian ini mempertegas hasil penelitian yang dilakukan di Saudi Arabia dimana pada penelitian nya menemukan bahwa gejala pada premenstrual syndrome akan berhubungan dengan performa dalam akademik dan memiliki hubungan dengan kualitas hidup pada siswi, penelitian lain juga menemukan bahwa premenstrual syndrome mempengaruhi status psikologis siswa (Al-Shahrani, 2021) (Abu, A et al, 2021). Pada penelitian ini menemukan premenstrual syndrome meningkat setelah COVID-19 baik pada siswi asrama dan siswi non asrama. Premenstrual Syndrome mempengaruhi hubungan sosial dan kegiatan siswi sehari-hari sehingga akan menurunkan kualitas hidup remaja, hendaknya semua pihak seperti sekolah ataupun tenaga kesehatan seperti perawat dapat memberikan penanganan terhadap gejala fisik dan psikologis yang dialami oleh para siswi sehingga saat premenstrual syndrome tidak akan mengganggu kualitas hidup siswi.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara prevalensi PMS dan PMDD pada siswi asrama dan non asrama. Perbedaan yang signifikan ditemukan pada angka PMDD sebelum dan sesudah COVID-19 yaitu setelah COVID terjadi peningkatan 10%. Gejala PMS dan PMDD pada remaja yang paling umum adalah mudah tersinggung dan nyeri otot sehingga gejala ini mengganggu hubungan mereka dengan teman, selain itu gejala ini membuat mereka terganggu saat

belajar. Perlu adanya penanganan dari pihak perawat sekolah untuk dapat mengurangi atau mengantisipasi terjadinya gejala yang muncul selama periode menstruasi sehingga tidak mengganggu kualitas hidup remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Alwafa, R., Badrasawi, M. & Haj Hamad, R. (2021). Prevalence of premenstrual syndrome and its association with psychosocial and lifestyle variables: a cross-sectional study from Palestine. *BMC Women's Health* **21**, 233. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01374-6>
- Al-Shahrani, A. M., Miskeen, E., Shroff, F., Elnour, S., Algahtani, R., Youssry, I., & Ahmed, S. (2021). Premenstrual syndrome and its impact on the quality of life of female medical students at bisha university, saudi arabia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, **14**, 2373-2379. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S327893>
- Aolymat, I., Khasawneh, A. I., & Al-Tamimi, M. (2022). COVID-19-Associated Mental Health Impact on Menstrual Function Aspects: Dysmenorrhea & Premenstrual Syndrome, and Genitourinary Tract Health: A Cross Sectional Study among Jordanian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **19**(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031439>
- Bell, B. T. (2016). Understanding adolescents. In L. Little, D. Fitton, B. T. Bell, & N. Toth (Eds.), *Perspectives on HCI research with teenagers* (pp. 11-27). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-33450-9_2
- Christy, C., Zeina, A., Safaa, D., & Shafika, A. (2018). Factors Associated with Premenstrual Syndrome and its Different Symptom Domains among University Students in Lebanon. *International Journal of Women's Health and Wellness*, **4**(1). <https://doi.org/10.23937/2474-1353/1510068>
- Del Mar Fernández, M., Regueira-Méndez, C., & Takkouche, B. (2019). Psychological factors and premenstrual syndrome: A Spanish case-control study. *PLoS ONE*, **14**(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212557>
- Hidayah, A. N., Rahmah, Y., & Hasanah, N. (2020). Perbedaan Tingkat Stres, Keteraturan Makan Dan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Siswa Asrama Dan Non Asrama Di Smk Kesehatan Samarinda. *Health Science Journal*, **2**(1), 1-12.
- Hofmeister, S., & Bodden, S. (2016). *Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder* (Vol. 94). www.aafp.org/afp.
- Kedokteran Masyarakat, B., Fatimah, A., Suryo Prabandari, Y., Emilia, O., Biostatistik, D., Kesehatan Populasi, dan, Kedokteran, F., Gadjah Mada, U., Perilaku Kesehatan, D., & Kedokteran Sosial, dan. (n.d.). *Stres dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi di asrama sekolah Stress and premenstrual syndrome events in female college students in boarding schools*.
- Kesuma Dewi, T., Dwi Hapsari, E., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2019a). Prevalensi

- Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) Dan Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) Pada Remaja Di Kota Yogyakarta Prevalence Of Premenstrual Syndrome (Pms) And Premenstrual Dysphoric Disorder Symptoms An Adolescent In YOGYAKARTA CITY. In *Tri Kesuma Dewi* (Vol. 4, Issue 1).
- Kesuma Dewi, T., Utami, T., Keperawatan, A., & Wacana, D. (2022). Determinants Of Premenstrual Syndrome And Premenstrual Dysphoric Disorder In Adolescent. *Jurnal Eduhealth*, 13(02). <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139-145. <https://doi.org/10.36452/jkdo.ktmeditek.v26i3.1946>
- Kumari, S., Sachdeva, A. (2016). Pattern and Predictors of Premenstrual Symptoms Among Females Working in A Psychiatry Hospital. *Scientifica*, vol. 2016, Article ID 6943852, 7 pages, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/6943852>
- Moelyo, A., Wulandari, A., Imas, O., Rahma, U., Hidayah, N., Kesumaningtyas, C., Nur, F., & Nugroho, H. (2019). Age at menarche and early menarche among healthy adolescents. *Paediatrica Indonesiana*, 59(1), 33-7. <https://doi.org/10.14238/pi59.1.2019.33-7>
- Putri dkk (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Padang: Global Eksekutif Teknologi
- Sena Kaplan, Meryem Gürler & İlknur Münevver Gönenç (2022) Relationship between fear of COVID-19 and premenstrual syndrome in Turkish university students, *Women & Health*, 62:7, 644-654, DOI: [10.1080/03630242.2022.2103611](https://doi.org/10.1080/03630242.2022.2103611)
- Sulaeman, R.,Purnamawati, D.,Purwana, E. (2022). *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media
- Sulistiyani F., Seweng A. & TAhir A.M. (2019). The Effect of Premenstrual Syndrome On Female Workers' Productivity In PT. Bogatama Marinusa, Makassar City. *Hasanuddin International Journal Of Health Research*, 1(01):1-11.
- Umi Mutasya, F., & Hasyim, H. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 5, Issue 1). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Victor, F. F., Souza, A. I., Barreiros, C. D. T., Barros, J. L. N. De, Silva, F. A. C. Da, & Ferreira, A. L. C. G. (2019). Quality of Life among University Students with Premenstrual Syndrome. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 41(5), 312-317. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1688709>