

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DETEKSI DINI DAN PENANGANAN
PREMENSTRUAL SYNDROM PADA REMAJA PUTRI DI SMA 1 DAWAN KLUNGKUNG**

Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja^{1*}, Ni Putu Sri Haryati², Ida Ayu Ningrat
Pangruating Diyu³, Ni Wayan Erviana Puspita Dewi⁴

¹⁻⁴Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email Korespondensi: ayuteja.stikesbali@gmail.com

Disubmit: 14 April 2023

Diterima: 20 April 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9908>

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. Kegiatan ini adalah untuk meningkatkannya pengetahuan remaja putri di SMA 1 Dawan Klungkung mengenai Premenstrual Syndrome. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian pre test pada remaja, pemberian penyuluhan kemudian diakhiri dengan diskusi dan pemberian post test. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai deteksi dini dan upaya penanganan PMS, dari 105 remaja putri terdapat 87,5% remaja yang memiliki pengetahuan baik dan 12,5% remaja yang memiliki pengetahuan kurang setelah diberikan penyuluhan. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai deteksi dini dan upaya penanganan PMS, setelah dilakukan pengabmas ini diharapkan remaja putri mampu memantau gejala PMS dan melakukan penanganan yang tepat serta mengetahui kapan harus melakukan pemeriksaan ke Tenaga Kesehatan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Premenstrual Syndrome

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is a physical and mental, PMS usually appear from one week to a few days before menstruation begins, and disappear after menstruation begins, although sometimes it felt until menstruation stops. PMS can decreasing productivity and daily activities in adolescents. PMS symptoms in adolescents can affect their performance at school. PMS events affect activities at school, for example: decreased concentration in learning, disruption of communication with friends it is also possible that there is a decrease in learning productivity and increase absenteeism. This activity is to increase the knowledge about Premenstrual Syndrome for young women at

Senior High School 1 Dawan Klungkung. Community service is carried out by giving pre-tests to adolescents, giving counseling, discussions and giving post-tests. The results of this community service activity that knowledge of young women and early detection about PMS was increasing, from 105 young women there were 87.5% of young women who had good knowledge and 12.5% of young women who had less knowledge after being given counseling. There has been an increase in the knowledge of young women regarding early detection and handling of PMS. After this community service, it is hoped that young women will be able to monitor PMS symptoms and carry out appropriate treatment and know when to check to the health workers.

Keywords: Knowledge, Premenstrual Syndrome

1. PENDAHULUAN

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 (Wiknjosastro, 2010). PMS ditandai dengan payudara membengkak, puting nyeri dan bengkak, mudah tersinggung serta beberapa Wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram akibat dari kontraksi otot-otot halus Rahim, serta sakit kepala, sakit perut bagian tengah, gelisah, letih, hidung tersumbat dan rasa ingin menangis (Saryono & Sejati, 2009). Sebanyak 30-50% Wanita mengalami gejala PMS, 5% merasakan gejala cukup parah dan 10% mengalami gejala sangat parah yang berakibat ketidakhadiran di sekolah ataupun di tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulannya (Ramdani, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)* pada tahun 2012 di Srilanka, didapatkan hasil bahwa remaja putri yang mengalami PMS sekitar 65,7%. Gejala yang sering muncul yaitu perasaan sedih dan tidak memiliki harapan sebesar 29,6%. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS. Prevalensi sindrom premenstruasi di Asia Pasifik terjadi di Jepang dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, di Hongkong dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, di Pakistan dialami oleh 13% populasi perempuan dewasa, dan di Australia dialami oleh 44% perempuan dewasa (5). 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).

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 factor hormonal peranan factor gaya hidup diantaranya aktivitas fisik dapat membantu mengurangi premenstrual syndrome (Ramdani, 2018). Faktor resiko PMS salah satunya yaitu obesitas, orang yang mengalami kelebihan berat badan beresiko mengalami kejadian PMS (Tri Wijayanti, 2015). Gejala Premenstrual Syndrome Selain nyeri yang dirasakan oleh remaja putri,

kecemasan juga merupakan salah satu gejala utama dan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau hiperinsomnia. Kecemasan juga merupakan salah satu keadaan yang ditandai dengan perasaan takut dan sering kali menyebabkan emosi yang tidak normal. Pada awal siklus menstruasi remaja akan lebih rentan untuk mengalami Premenstrual Syndrome, selain itu tingkat gangguan mood akan cenderung meningkat dengan adanya perubahan hormone (Hadah & Esitra, 2019)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Endriani (2017) di SMK PGRI 2 Kota Jambi menyebutkan bahwa pengetahuan seorang Wanita sangat berguna untuk mengenali gejala pada PMS sehingga dapat mencegah terjadinya PMS dan dapat menangani secara tepat jika terjadi PMS. Menurut Bungasari (2015) kurangnya pengetahuan remaja tentang premenstrual syndrome dapat disebabkan karena remaja belum mengetahui tentang masalah kesehatan reproduksi utamanya tentang premenstrual sindrom. Remaja putri harus memiliki pengetahuan seputar Kesehatan khususnya tentang kesehatan reproduksi, hal ini bukan hanya untuk menjaga kesehatan dan fungsi organ tetapi juga merupakan informasi penting untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan terkait dengan kesehatan reproduksinya (Soetjningsih, 2018).

Remaja putri memerlukan informasi atau pendidikan tentang proses dan kesehatan selama menstruasi, terutama tentang penanganan Premenstrual Syndrome, jika remaja putri tidak memiliki pengetahuan terkait penanganan Premenstrual Syndrome maka hal ini dapat menyebabkan kesulitan pada remaja putri pada saat meng hadapi menstruasi (Sarwono, 2012)

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 (Tri Wijayanti, 2015)

Berdasarkan hal diatas maka dipandang perlu dilaksanakan penyuluhan untuk meningkatkan Pengetahuan remaja terkait premenstrual syndrome.

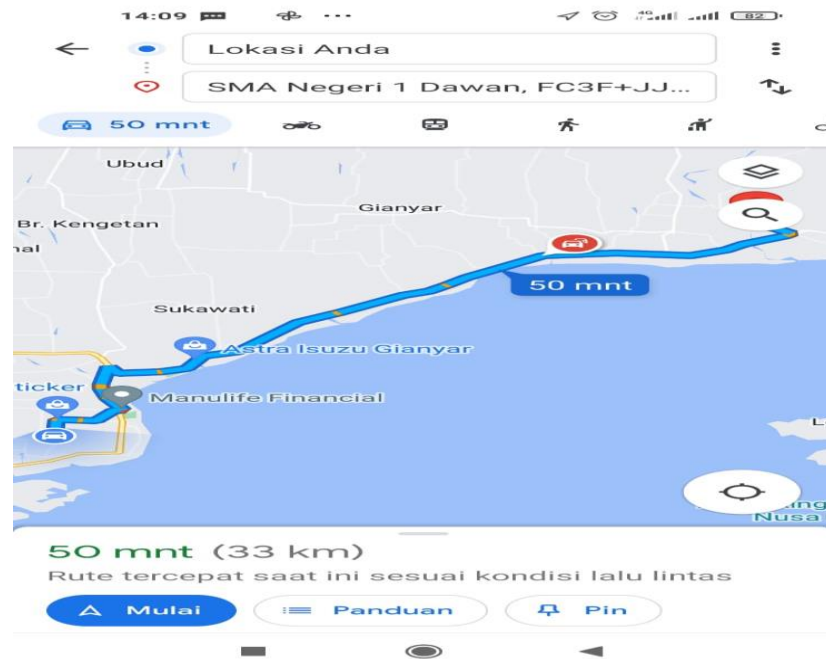
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan di daerah mitra ditemukan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu beberapa remaja putri di SMA 1 Dawan Klungkung mengalami premenstrual syndrome.

Terdapat beberapa masalah yang ditemukan di SMA 1 Dawan Klungkung dari segi masalah layanan kesehatan dan pendidikan premenstrual syndrome, yaitu:

- a. Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai gejala PMS
- b. Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai cara menangani PMS

Rumusan masalah dari analisis situasi yang ditemukan di daerah mitra adalah “Bagaimana tingkat Pengetahuan remaja putri tentang deteksi dini dan penanganan premenstrual syndrome di SMA 1 Dawan Klungkung sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan?



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Pengertian Syndrom Premenstruasi

Sindrom *premenstruasi* adalah kumpulan gejala tidak menyenangkan berupa gejala fisik, emosional dan psikologis yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Biasa muncul 7-14 hari sebelum haid. Gejala tersebut akan menghilang setelah haid muncul beberapa hari (Rahayu et al., 2017)

b. Gejala sindroma premenstruasi

Pre Menstruation Syndrom (PMS) meliputi gejala psikis dan fisik, (The American Collefe of Obstetricoans and Gynecologist, 2015):

- 1) *Gejala emosional* : hormon *estrogen* dan *progesterone* menurun menjelang menstruasi. Penurunan hormone ovarium juga mempengaruhi produksi hormon di otak, sehingga kemungkinan akan mempengaruhi hormone yang mempengaruhi *mood* atau emosi. Gejala emosional meliputi depresi, mudah marah, sensitif, mudah menangis, cemas, bingung, gangguan konsentrasi dan insomnia.
- 2) *Wanita merasa tubuhnya bertambah gemuk*, hal ini dikarenakan peningkatan estrogen sehingga menyebabkan retensi cairan sehingga badan terasa agak bengkak.
- 3) *Gejala fisik yang dialami* seperti nyeri sendi dan otot, sakit kepala, cepat lelah, perut kembung, nyeri payudara, jerawat, diare atau sembelit, kaki dan tangan bengkak, gangguan klit, gangguan saluran cerna, nyeri perut.

c. Faktor risiko sindroma *premenstruasi*

1) Diet

Faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh,

coklat, minuman bersoda, produk susu dan makanan olahan dapat memperberat gejala PMS

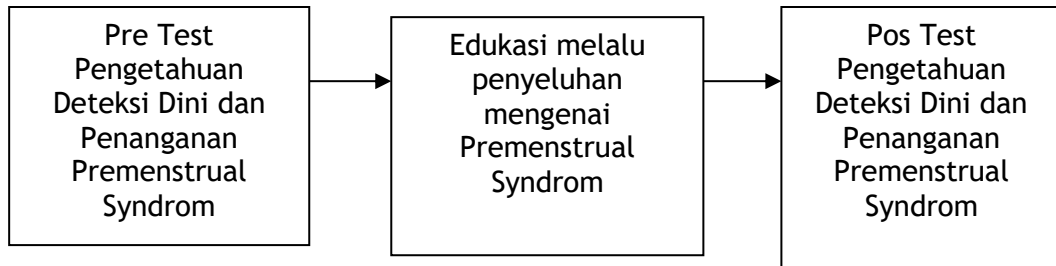
- 2) Defisiensi zat gizi makro dan mikro
- 3) Defisiensi zat gizi makro (energi, protein) dan zat gizi mikro, seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam lemak linoleat
- 4) Status perkawinan
- 5) Status perkawinan dan status kesehatan juga mempunyai keterkaitan. Wanita yang telah menikah pada umumnya mempunyai angka kesakitan dan kematian yang lebih rendah dan biasanya mempunyai kesehatan fisik dan mental yang lebih baik daripada wanita yang tidak menikah.
- 6) Usia
PMS semakin mengganggu dengan semakin bertambahnya usia, terutama antara usia 30-45 tahun. Faktor resiko yang paling berhubungan dengan PMS adalah factor peningkatan umur, penelitian menemukan bahwa sebagian besar Wanita yang mencari pengobatan PMS adalah mereka yang berusia lebih dari 30 tahun . Walaupun ada fakta yang mengungkapkan bahwa sebagian remaja mengalami gejala-gejala yang sama dan kekuatan PMS yang sama sebagaimana yang dialami oleh wanita yang lebih tua
- 7) Stres
Stres dapat berasal dari internal maupun eksternal dalam diri wanita. Stres merupakan predisposisi pada timbulnya beberapa penyakit, sehingga diperlukan kondisi fisik dan mental yang baik untuk menghadapi dan mengatasi serangan stress tersebut. Stres mungkin memainkan peran penting dalam tingkat kehebatan gejala premenstrual syndrome
- 8) Kebiasaan merokok dan minum alcohol
- 9) Kebiasaan merokok dan meminum alcohol dapat memperburuk keadaan atau gejala yang ditimbulkan pada masa pre menstruation syndrome.
- 10) Kurang berolah raga
- 11) Kurang berolahraga dan melakukan aktivitas fisik turut memberikan kontribusi dalam memperberat gejala PMS.

d. Pencegahan sindroma *premenstruasi*

Sebagai upaya untuk mencegah sindroma *premenstruasi*, maka dapat dilakukan hal-hal sebagai berikut

- 1) hindari pola makan kurang sehat, termasuk jajanan yang manis (kue, coklat),
- 2) hindari asupan makanan tinggi lemak, karbohidrat dan natrium, serta rendah kalsium,
- 3) hindari kegemukan
- 4) hindari *stress*,
- 5) tingkatkan konsumsi buah dan sayur, jangan makanan dengan karbohidrat sederhana (makanan yang manis-manis),
- 6) tingkatkan konsumsi mineral seperti magnesium,
- 7) tingkatkan konsumsi vitamin D,
- 8) regulasi emosi,
- 9) catat jadwal siklus haid anda serta kenali gejala pms-nya,

10) perhatikan pula apakah anda sudah dapat mengatasi pms pada siklus siklus datang bulan berikutnya.



Gambar 2. Kerangka Konsep

4. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2022 dengan tahap pelaksanaan yang diuraikan sebagai berikut:

1. Persiapan
Mendata kehadiran peserta, memberikan pre test dan kuesioner pengetahuan pada remaja putri
2. Pelaksanaan
Pemaparan materi penyuluhan mengenai Premenstrual syndrome (PMS) dengan sub pokok materi yaitu Pengertian PMS, gejala PMS, Cara penanganan PMS.
3. Evaluasi
Melakukan evaluasi post test pada remaja putri dengan kuesioner

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja putri di SMA 1 Dawan Klungkung pada tanggal 28 Oktober 2022 diikuti oleh remaja putri kelas X dan XI. Kegiatan penyuluhan diawali dengan presensi peserta. Sebelum mengisi pre test peserta diberikan penjelasan mengenai cara pengisian. Pre test dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri mengenai PMS. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menjelaskan materi dan pemberian leaflet. Berdasarkan kegiatan pengabmas didapatkan hasil bahwa sebanyak 105 remaja putri yang hadir terjadi peningkatan pengetahuan mengenai PMS berdasarkan hasil pre test dan post test. Hasil kegiatan pengabmas dijabarkan pada tabel berikut

Tabel 1. Hasil Pre tes dan Post tes Pengetahuan Remaja Putri

	Pre Test(%)	Post Test (%)
Pengetahuan		
Baik	62,5	87,5
Kurang	37,5	12,5

Berdasarkan tabel diatas terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai deteksi dini dan upaya penanganan PMS, dari

105 remaja putri terdapat 87,5% remaja yang memiliki pengetahuan baik dan 12,5% remaja yang memiliki pengetahuan kurang setelah diberikan penyuluhan.

b. Pembahasan

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 (Wiknjosastro, 2010). PMS ditandai dengan payudara membengkak, puting nyeri dan bengkak, mudah tersinggung serta beberapa Wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram akibat dari kontraksi otot-otot halus Rahim, serta sakit kepala, sakit perut bagian tengah, gelisah, letih, hidung tersumbat dan rasa ingin menangis (Saryono & Sejati, 2009). Sebanyak 30-50% Wanita mengalami gejala PMS, 5% merasakan gejala cukup parah dan 10% mengalami gejala sangat parah yang berakibat ketidakhadiran di sekolah ataupun di tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulannya (Ramdani, 2018).

Berdasarkan hasil post test, tampak terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai deteksi dini dan penanganan PMS setelah diberikan penyuluhan. 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 baik kejadian premenstrual syndrome begitupun sebaliknya. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri tentang premenstruasi sindrom dapat memperberat gejala-gejala yang timbul. Pengetahuan remaja mengenai premenstruasi harus ditingkatkan lagi supaya remaja lebih memahami tentang apa saja yang terjadi saat menstruasi, agar dapat melakukan penanganan jika terjadi gejala PMS yang mengganggu aktivitas remaja tersebut.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi PMS Menurut penelitian Hartanto et al., (2018) tingkat stress juga bisa menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan seorang wanita mengalami premenstruasi syndrome. Banyak faktor lain yang dapat memperberat kejadian premenstruasi syndrome diantaranya adalah usia, diet, Riwayat keluarga, wanita pernah melahirkan, merokok, status perkawainan, dan kegiatan fisik. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stress juga mempunyai pengaruh yang cukup besar, dan dengan didukung faktor-faktor lain yang mempengaruhi.

Kurangnya pengetahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi khususnya PMS menunjukkan kurangnya upaya promosi kesehatan yang dilakukan dari instansi terkait. Promosi kesehatan reproduksi pada remaja sering dikawatirkan sebagai pendidikan seks dimana sebagian besar masyarakat di Indonesia masih mentabukan hal ini. Bahkan ada lembaga pendidikan formal setingkat sekolah menengah yang masih ragu untuk melaksanakan penyuluhan kesehatan reproduksi bagi siswanya. Seharusnya remaja mengetahui hal terkait kesehatan reproduksi, sehingga ketika menghadapi gejala-gejala seperti gejala PMS, remaja sudah mengetahui dan akan tahu bagaimana menyikapinya (Asiah et al., 2020).

Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang gejala PMS maka remaja tersebut mampu melakukan penanganan sesuai yang diketahui, seperti ketika merasa sedih menjelang menstruasi remaja putri 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).

Menurut Notoatmojo (2015) pengetahuan akan memengaruhi perilaku seseorang. Perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan maka tidak akan berlangsung lama, maka pengetahuan dapat mendorong dan mempengaruhi remaja dalam pencegahan dan penanganan premenstrual syndrome (Astikasari & Kofi, 2022)



6. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar. Seluruh peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan memberikan feedback positif bagi mereka. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan saat penyuluhan. Selain itu hasil dari kuesioner evaluasi penyuluhan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai gejala dan penanganan premenstrual syndrome. Bagi Remaja putri diharapkan untuk selalu meningkatkan pengetahuan dan mengetahui gejala-gejala PMS sehingga dapat segera memeriksakan diri ke tenaga Kesehatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andiarna, F. (2018). Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. *Jurnal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8-13.
- Asiah, Prima Dewi, N. H., & Aminy. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Kelas X Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Di Sma Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1158. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.1162>
- 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>
- Bungasari, S. (2015). Gambaran Syndrome Pra Haid Pada Remaja. *Jurnal E-Clininc (ECL)*, 3(1).
- 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.
- Endriani, V. (2017). Premenstruasi Syndrom Pada Remaja Putri Kelas X Smk Pgri 2 Kota Jambi. *Jurnal Akademia Baiturrahim*, 6(1), 1-6. <http://stikba.ac.id/journal/detail/110/faktor---faktor-yang-dapat-mempengaruhi-premenstruasi-syndrom-pada-remaja-putri-----kelas-x-smk-pgri-2-kota-jambi>
- Gynecologist, T. A. C. of O. and. (2015). *Premenstrual Syndrom*.
- Hadah, L. ., & Esitra, H. (2019). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Premenstruasi Syndrome di SMP Negeri 29 Pekanbaru. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9(3).
- 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.
- Notoatmojo. (2015). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- 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.
- 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>
- Sarwono. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Saryono, & Sejati. (2009). *Syndrom Premenstruasi*. Nuha Medika.
- Soetjningsih. (2018). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto.
- Tri Wijayanti, Y. (2015). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndroma Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 1-7.
- Wiknjastro, H. (2010). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka.