

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU DALAM MENGHADAPI SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMA YADIKA 5 JAKARTA BARAT

Aulia Syifaa Andrianti¹, Hamidah²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Corresponding author: Syifaaandrianti@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anxiety associated with premenstrual syndrome affects 20% of the world's population, with 48% of them being adolescents of childbearing age. Premenstrual syndrome is the most common type of menstrual disorder (75.8%) among secondary school students in Indonesia. **Purposes:** To determine the relationship between knowledge and the behavior of young women in dealing with premenstrual syndrome. **Methods:** Analytical quantitative observational crosssectional research involved 150 class X and XI female students using the probability sampling method. Data collection used a questionnaire. Data analysis used SPSS with the chi square statistical test. **Results:** 54.7% of female students had poor knowledge, 45.3% of female students had good knowledge, 52.7% of female students had good knowledge, and 47.3% of female students had bad behavior. There is a relationship between knowledge and behavior of young women in dealing with pre-menstrual syndrome ($p\text{-value} > 0.05$). **Conclusion:** There were 79 female students in class XI and XII of SMA Yadika 5 West Jakarta who had good behavior in dealing with premenstrual syndrome.

Keywords: Knowledge, Behavior, Premenstrual Syndrome, Adolescents.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan yang terkait dengan sindrom pramenstruasi memengaruhi 20% populasi dunia, dengan 48% di antaranya adalah remaja usia subur. Sindrom pramenstruasi ditemukan sebagai jenis gangguan menstruasi yang paling umum (75,8%) di antara siswa sekolah menengah di Indonesia. **Tujuan:** Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku remaja putri dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi. **Metode:** Penelitian kuantitatif *observational analytic* dengan *cross sectional* melibatkan 150 siswi kelas X dan XI menggunakan *probability sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan SPSS dengan uji statistik *chi square*. **Hasil:** 54,7% siswi memiliki pengetahuan yang kurang baik, 45,3% siswi memiliki pengetahuan yang baik, 52,7% siswi memiliki perilaku yang baik dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi, 47,3% siswi memiliki perilaku yang kurang baik. Ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku remaja putri dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi ($p\text{-value}>0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat 79 siswi kelas XI dan XII SMA Yadika 5 Jakarta Barat memiliki perilaku yang baik dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi.

Kata kunci: Pengetahuan, Perilaku, Sindrom Premenstruasi, Remaja.

Received: Mei 2025

Reviewed: Mei 2025

Published: Mei 2025

Plagiarism Checker No 588

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

WHO mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 dan 19 tahun, sedangkan Peraturan Menteri Indonesia No. 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 dan 24 tahun yang belum menikah. Remaja didefinisikan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) dengan caranya sendiri. BKKBN mendefinisikan remaja adalah penduduk berusia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah (1).

Secara psikologis, fisik, dan intelektual, masa remaja ditandai dengan pertumbuhan yang pesat. Tipikal remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Masa remaja adalah masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa awal. Masa remaja dimulai antara usia 10 dan 12 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Secara psikologis, masa remaja adalah masa ketika anak-anak tidak lagi merasa minder dengan orang yang lebih tua, namun berada pada posisi yang setara dengan mereka (2).

Siklus menstruasi merupakan salah satu indikasi masa remaja yang dialami oleh remaja putri, yang umumnya terjadi pada usia 10 tahun hingga 16 tahun. Arti dari siklus haid adalah pengurasan dari rahim yang terjadi secara berkala dan diikuti dengan datangnya sel telur sebagai tanda bahwa organ-organ rahim bekerja dengan baik. Pematangan folikel terjadi di bawah pengaruh FSH (Follicle Stimulating Hormone), yang disekresikan oleh hipofisis anterior ketika remaja mulai berkembang. Sekresi estrogen meningkat sebagai hasilnya. Awal keluarnya estrogen merupakan indikasi dimulainya interaksi pubertas seorang wanita. Setiap wanita mengalami proses alami ini, tetapi jika ia menderita gangguan menstruasi, hal ini akan menjadi masalah (3).

Sekelompok gejala fisik dan emosional yang dialami oleh beberapa wanita sebelum menstruasi disebut sebagai “sindrom pramenstruasi” (PMS). Perubahan suasana hati, lekas marah, kelelahan, nyeri payudara, perubahan nafsu makan, dan gejala fisik lainnya adalah hal yang umum terjadi, tetapi dapat bervariasi dari orang ke orang. Meskipun sebagian besar wanita mengalami beberapa gejala PMS, intensitas dan sifatnya dapat bervariasi (4).

Ada beberapa faktor yang diyakini sebagai penyebab PMS, termasuk kadar bahan kimia estrogen yang tidak perlu, kadar bahan kimia progesteron yang rendah, aldosteron yang meningkat, renin-angiotensin dan bahan kimia adrenal, kurangnya serotonin, kekurangan nutrisi dan mineral (A, E B6, Kalsium), hipoglikemia, hiperprolaktinemia (5).

Sindrom pramenstruasi mempengaruhi 40% wanita Indonesia, dengan sebanyak 2-10% mengalami gejala yang parah, menurut data tahun 2014 yang diperoleh oleh Kementerian Kesehatan mengenai prevalensi kondisi ini. Sindrom pramenstruasi ditemukan sebagai jenis gangguan menstruasi yang paling umum (75,8%) di antara siswa sekolah menengah di Indonesia (6).

Sindrom pramenstruasi, yang dapat membuat remaja berisiko mengalami kecemasan, merupakan salah satu masalah paling umum yang mereka hadapi saat ini. Oleh karena itu, remaja harus memahami penyebab dan cara-cara untuk mencegah kondisi pramenstruasi sehingga remaja dapat mengurangi rasa gugup dan juga dapat diberikan instruksi kesehatan konseptual seperti yang ditunjukkan oleh kelompok mereka di sekolah, dengan tujuan agar data yang didapat oleh remaja dapat membantu dan tepat sasaran dalam menambah informasi tentang gangguan pramenstruasi (7).

Respon manusia mempengaruhi bagaimana orang menghadapi dan mengatasi sindrom pramenstruasi. Cara manusia berperilaku adalah gerakan yang muncul karena adanya dorongan dan reaksi dan dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Perilaku yang mendorong cara berperilaku negatif, misalnya, jika ada jerawat yang muncul, ia akan menekannya sehingga menyebabkan lebih serius, tidak memiliki keinginan untuk beristirahat, tidak memiliki keinginan untuk mengubah rutinitas makan atau jenis makanan, dengan asumsi Anda mengalami keputihan hanya berganti pakaian 1 kali sehari. Ketika merasa sakit, mereka akan memijat,

mengompres dengan air hangat, rajin berolahraga, makan makanan sehat, dan perilaku positif lainnya. Perilaku dalam mengatasi sindrom pra-menstruasi akan dipengaruhi oleh sikap terhadap sindrom pra-menstruasi yang negatif (8).

Sindrom pra-menstruasi sangat parah pada sebagian kecil wanita sehingga membuat mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. PMS yang sangat serius ini disebut PMDD (Pre-feminine Dysphoric Problem). Semua gejala PMDD mirip dengan PMS, namun jauh lebih parah. Orang dengan PMDD memiliki pikiran untuk bunuh diri dalam situasi ekstrim. Menurut Pusat Kesehatan Mental Wanita Rumah Sakit Umum Massachusetts (2016), PMDD mempengaruhi 3 hingga 9 persen wanita. Anda harus menemui dokter jika Anda menderita PMDD (9).

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang “Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri Dalam Menghadapi Sindrom PraMenstruasi di SMA Yayasan Abdi Karya 5 Jakarta Barat”.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMA kelas X dan XI SMA Yadika 5 Jakarta Barat. Jumlah sampel dalam penelitian ini 150 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Probability Sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pengisian kuesioner identitas diri (nama, Alamat, umur, kelas, asal sekolah), kuesioner pengetahuan terdapat 15 pernyataan dan kuesioner perilaku menghadapi premenstrual sindrom terdapat 21 pertanyaan. Penelitian ini sudah lulus kaji etik yang telah dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor etik No.144/PE/KE/FKK-UMJ/IX/2024.

HASIL

SMA Yadika 5 Jakarta Barat merupakan sekolah Menengah Atas Negeri yang berada di JL. Joglo Raya No. 190, Joglo, Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat Prov. DKI. Jakarta. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi pada remaja putri kelas X dan Xi di SMA Yadika 5 Jakarta Barat. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 150 siswi sesuai dengan kriteria inklusi penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan pengetahuan dengan perilaku dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Yadika 5 Jakarta Barat

Variabel	Frekuensi (f)	Persen (%)
Pengetahuan		
Kurang Baik	82	54,7
Baik	68	45,3
Total	150	100.0
Perilaku		
Kurang Baik	71	47,3
Baik	79	52,7
Total	150	100,0

Sumber: Data Primer, 2024.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 150 responden Lebih dari separuh siswi memiliki pengetahuan yang kurang baik sebanyak 82 orang (54,7%), sedangkan yang memiliki pengetahuan baik hanya 68 orang (45,3%). Lebih dari separuh siswi memiliki perilaku yang baik

dalam menghadapi pramenstruasi sindrom yaitu sebanyak 79 orang (52,7%), sedangkan 71 orang (47,3%) lainnya memiliki perilaku yang kurang baik.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Dalam Menghadapi Sindrom Pra-Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA Yadika 5 Jakarta Barat

Pengetahua n	Perilaku Menghadapi PMS				Total		OR 95% CI (lower-upper)	P (Value)
	Kurang Baik		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang Baik Baik	47	57,3	35	42,7	82	100	2,462 (1,269 - 4,775)	0,007
	24		44	64,7	68			
		35,3				100		
Total	71	47,3	79	52,7		100		
					150	0		

Sumber: Data Primer, 2024.

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 150 responden menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam menghadapi sindrom pramenstruasi (PMS). Dari 82 responden yang memiliki pengetahuan kurang baik, sebanyak 57,3% menunjukkan perilaku kurang baik dalam menghadapi PMS, sementara 42,7% memiliki perilaku yang baik. Sebaliknya, dari 68 responden yang memiliki pengetahuan baik, hanya 35,3% yang menunjukkan perilaku kurang baik, sedangkan 64,7% memiliki perilaku yang baik. Hasil analisis Odds Ratio (OR) sebesar 2,462 mengindikasikan bahwa responden dengan pengetahuan kurang baik berpeluang 2,462 kali lebih besar untuk memiliki perilaku kurang baik dalam menghadapi PMS dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan baik. Interval kepercayaan (95% CI: 1,269-4,775) mendukung keyakinan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik, dengan nilai P sebesar 0,007 ($P < 0,05$). Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,462 dengan 95% CI merupakan faktor risiko (>1). Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan yang kurang baik menimbulkan 2,4 kali risiko terjadinya perilaku yang kurang baik dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi pada siswa.

PEMBAHASAN

Menurut Gerungan (2012) mengatakan bahwa perilaku adalah tindakan seseorang terhadap suatu objek. Peranan perilaku dalam kehidupan manusia sangat berpengaruh besar. Apabila perilaku sudah terbentuk pada diri seseorang, maka perilaku itu akan turut menentukan cara tingkah lakunya terhadap objek-objek disekitarnya (10).

Perilaku dipengaruhi oleh tiga komponen utama yakni, kognitif (pengetahuan), sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotor). Dari ketiga komponen utama ini artinya setiap perbuatan seseorang dalam merespon sesuatu pastilah terkonseptualisasi dari ketiga komponen utama tersebut (11).

Hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku akan memengaruhi keikutsertaan seseorang dalam suatu aktifitas tertentu. Adanya pengetahuan terhadap manfaat sesuatu hal, akan mengakibatkan orang mempunyai sikap dan perilaku positif terhadap hal tersebut. Remaja

putri yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang pra-menstruasi maka remaja tersebut mampu melakukan penanganan sesuai yang diketahui oleh remaja tersebut, seperti Ketika merasa sedih menjelang menstruasi, remaja tersebut berusaha untuk menghadapinya dengan menyibukkan diri dengan berkumpul Bersama teman, Ketika payudara merasa tegang menjelang menstruasi, remaja mengurangi makanan yang manis, seperti es krim dan roti. Ketika menjelang menstruasi, remaja putri selalu minum cukup air putih dan Ketika jerawat muncul menjelang menstruasi, remaja merasa cemas dan menangis (12).

Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dimiliki oleh Perempuan terutama pada remaja putri mengenai pra-menstruasi dapat memperberat gejala-gejala yang timbul. Terkadang remaja putri mencoba menghadapi pra-menstruasi dan bersifat mencoba-coba tanpa adanya pengetahuan yang cukup dan benar (13).

Remaja yang mengaku mengalami menstruasi merupakan remaja putri fase tengah dan remaja putri fase akhir yang sudah mengalami menstruasi sebelumnya sehingga mereka sudah mengetahui tentang pra-menstruasi yang mereka alami. Gejala-gejala sindrom pra-menstruasi terdiri atas gangguan emosional berupa iritabilitas, pada perempuan dikatakan PMS jika didapatkan delapan gejala yang sering timbul atau yang sering terjadi (14).

Sindrom pra-menstruasi merupakan tanda emosi, somatic dan fisik yang mendahului sebelum terjadinya periode menstruasi atau setelah fase ovulasi, gejala berlangsung sekitar 10-12 hari sebelum menstruasi dimulai dan berakhir Ketika perdarahan dimulai (15).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramdan dkk (2023) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri dengan perilaku menghadapi Gejala pra-menstruasi sindrom (PMS) di MAN Model Kota Jambi dengan uji *chi-square* diperoleh nilai p-value 0,004 (16).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati (2019) di SMAN 1 Kopo Kabupaten Serang, dimana hasil analisis didapatkan p-value 0,040 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap perilaku dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Kopo Kabupaten Serang Tahun 2023 (17).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Silvia dkk (2018) di SDN Asrikaton 1 Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. Dimana hasil analisis didapatkan p-value 0,000 (<0,05) hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai menstruasi dengan kesiapan menghadapi pre-menstruasi pada siswi SDN Asrikaton 1 (18).

Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Nia Desriva dan Melisa (2017) di Stikes PMC menyebutkan diperoleh nilai p-value 0,803 (>0,05) artinya Ha ditolak berarti tidak terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap perilaku remaja dalam menghadapi *premenstruasi syndrome* di Prodi D-III Kebidanan Stikes (19).

Penelitian yang dilakukan Lutfiya (2016:135) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesiapan siswi sekolah dasar adalah pengetahuan dengan nilai p-value 0,012. Semakin kurang tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang, maka dorongan untuk bersikap siap dalam menghadapi menarche juga kurang. Dari beberapa hasil penelitian terdahulu sejalan dengan hasil penelitian yaitu ada hubungan mengenai pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche (20).

Nilai *Odds Ratio* (OR) yang didapat oleh peneliti menunjukkan bahwa pengetahuan yang kurang baik dapat memberikan peluang 2,4 kali risiko remaja memiliki perilaku yang kurang baik dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi. Hal ini membuktikan bahwa tetap ada risiko yang dapat terjadi akibat dari pengetahuan kurang baik yang bisa memengaruhi perilaku dalam menghadapi sindrom pra-menstruasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam menghadapi sindrom pramenstruasi (PMS). Remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang baik cenderung memiliki perilaku yang kurang baik dalam menghadapi PMS, sedangkan mereka yang memiliki pengetahuan baik lebih cenderung menunjukkan perilaku yang positif. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,462, yang berarti bahwa remaja dengan pengetahuan kurang baik memiliki peluang 2,462 kali lebih besar untuk memiliki perilaku kurang baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan baik. Hubungan ini juga didukung oleh nilai P sebesar 0,012, yang menunjukkan signifikansi statistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terkhusus kepada institusi Universitas Muhammadiyah Jakarta dan SMA Yadika 5 Jakarta Barat yang sudah bersedia untuk memberikan kesempatan kepada saya dalam proses penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Peneliti tidak menyatakan adanya konflik kepentingan, dan tidak ada afiliasi atau koneksi dengan atau dengan entitas atau organisasi apa pun, yang dapat menimbulkan pertanyaan bias dalam diskusi dan Kesimpulan naskah.

REFERENSI

1. Farahdiba, Amalia, Titi, & Sofiyahtrii. (2023). BUKU AJAR: Kesehatan Reproduksi Remaja (Guepedia, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Guepedia.
2. Desriva, N., & syafrina, M. (2018). HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP SIKAP REMAJA DALAM MENANGGULANGI PREMENSTRUASI SYNDROME DI PRODI D-III KEBIDANAN STIKES PMC TAHUN 2017 (Vol. 8).
3. Shaniya, Y., Budi Musthofa, S., & Tirto Husodo, B. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome (Studi pada Siswi SMP dan SMA Di Sumatera Utara). *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 22(1), 69-75. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.1.69-75>
4. Mirnawati, W. O. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 215-225.
5. Puspasari, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., Stikes, (, & Cirebon,). (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI TERHADAP KEJADIAN MENGHADAPI PREMENSTRUAL SYNDROME. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(1).
6. Fitri Sindi Claudia, D. C. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia, Status Gizi, dan Sosial Ekonomi Pada Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus Palembang . *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 1-9.
7. Adeyana, R., & Ningsih, S. S. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Syndrom Premenstruasi di SMAN 1 Kopo Kabupaten Serang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3523-3533. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11160>
8. Bella Nadhifa, R. M. (2023). The Relationship Between Weight Gain And The Anemia In The Third Trimester Pregnant Women In Sangkrah Surakarta Health Center Area. *Jurnal Kebidanan*, Vol.13, No.1, 46-52.
9. Zulaikha, F. (2010). HUBUNGAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI TERHADAP SIKAP MENGHADAPI.

7. Hartati, S. N., Wardani, E., & Ariwinanti, D. (2018). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SDN ASRIKATON 1. Darsini, F. E. (2019). Pengetahuan. *Jurnal Keperawatan*, Vol 12, 95-107.
8. Ramona, Y., Mitra Adiguna Palembang, S., & Selatan, S. (2021). STUDI LITELATUR ANALISIS PENANGANAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 2). Setiana Andarwulan, N. A. (2022). *Gizi Pada Ibu Hamil*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia
9. Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., & Salamah, U. (2017). BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE. Universitas Nasional.
10. Adeyana, R., & Ningsih, S. S. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Syndrom Premenstruasi di SMAN 1 Kopo Kabupaten Serang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3523-3533. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11160>
- Bella Nadhifa, R. M. (2023). The Relationship Between Weight Gain And The Anemia In The Third Trimester Pregnant Women In Sangkras Surakarta Health Center Area. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 13, No. 1, 46-52.
11. Suparman E (2011). Premenstrual Syndrome. Jakarta: EGC.
12. Puspitaningrum, E. M. (2018). HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DENGAN PERILAKU MENGATASI GEJALA PREMENTRUASI SYNDROME (PMS) DI MAN MODEL KOTA JAMBI. *MENARA Ilmu*. Bella Oktafia Nanda, D. R. (2023). Hubungan Paritas dan IMT Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Plumpang Kabupaten Tuban.
13. Puspasari, H., Tinggi, S., Kesehatan, I., Stikes, (, & Cirebon,). (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI TERHADAP KEJADIAN MENGHADAPI PREMENSTRUAL SYNDROME. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(1).
14. Anggariksa, E. D. (2013). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Menghadapi Sindrom Pre-Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X DAN XI Man 2 Madiun.
15. Desriva, N., & Syafrina, M. (2018). HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP SIKAP REMAJA DALAM MENANGGULANGI PREMENSTRUASI SYNDROME DI PRODI D-III KEBIDANAN STIKES PMC TAHUN 2017 (Vol. 8).
16. Ramdan, A., Arrashif, G. Y., Hawari, I. M., Nursadin, K. M., & Suhartawan, B. (2023). Menstrual Period in Qur'an. *Journal of Ulumul Qur'an and Tafsir Studies*, 2(1), 25-30. <https://doi.org/10.54801/juquts.v2i1.175>
17. Rahmawati, S. (2019). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TERJADINYA PMS (PREMENSTRUAL SYNDROME) PADA REMAJA PUTRI DI MTSN 1 NAGAN RAYA KECAMATAN SEUNAGAN KABUPATEN NAGAN RAYA TAHUN 2019. INSTITUT KESEHATAN HELVETIA.
18. Hartati, S. N., Wardani, E., & Ariwinanti, D. (2018). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN KESIAPAN DALAM MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI SDN ASRIKATON 1
19. Desriva, N., & Syafrina, M. (2018). HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP SIKAP REMAJA DALAM MENANGGULANGI PREMENSTRUASI SYNDROME DI PRODI D-III KEBIDANAN STIKES PMC TAHUN 2017 (Vol. 8).
20. Lutfiya, I. 2016. Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(2). Dari file:///C:/Users/SILVIA02/Downloads/5833-17889-1-SM.pdf.