



---

## **Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome (Studi pada Siswi SMP dan SMA Di Sumatera Utara)**

**Yustika Shaniya<sup>1</sup>, Syamsulhuda Budi Musthofa<sup>2</sup>, Besar Tirto Husodo<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

\*Corresponding author: [yustika.shaniya97@gmail.com](mailto:yustika.shaniya97@gmail.com)

Info Artikel : Diterima 17 November 2022 ; Disetujui 5 Januari 2023 ; Publikasi 1 Februari 2023

---

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi oleh remaja wanita saat ini adalah Premenstrual Syndrome atau PMS. Premenstrual Syndrome yang terjadi dalam waktu yang cukup lama dapat menyebabkan kecemasan pada remaja. Oleh karenanya, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan tingkat kecemasan remaja wanita saat menghadapi premenstrual syndrome.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif dan desain cross-sectional. Sampel penelitian adalah siswa SMP dan SMA berjumlah 119 orang yang dipilih menggunakan probability sampling. Variabel bebas adalah sikap dan pengetahuan, sedang variabel terikatnya adalah kecemasan menghadapi PMS. Instrumen penelitian adalah kuesioner berbasis online. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 50,4% responden berusia <15 tahun. Sebanyak 30,3% responden mengalami gejala PMS sebelum menstruasi dan sisanya 69,7% responden mengalami gejala PMS saat menstruasi. Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa pengetahuan berhubungan dengan kecemasan remaja saat menghadapi PMS (nilai  $p = 0,003$ ), sedang variabel sikap tidak berhubungan (nilai  $p = 0,303$ ).

**Simpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai PMS berpengaruh terhadap kecemasan pada saat menghadapi PMS pada remaja wanita.

**Kata kunci:** premenstruasi syndrome, pengetahuan, sikap, kecemasan

---

### **ABSTRACT**

**Title:** *The Relationship between Knowledge and Attitudes Regarding Premenstrual Syndrome Anxiety Level (Study on Middle and High School Students in North Sumatra)*

**Background:** *Premenstrual syndrome, or PMS, is one of the current health issues faced by young women. Long-lasting premenstrual syndrome can result in anxiety in adolescents. This study was conducted to ascertain the relationship between adolescent females' premenstrual syndrome-related knowledge and attitudes and their anxiety levels.*

**Method:** *This research is descriptive-analytical, quantitative, and cross-sectional study design. Using probability sampling, 119 junior and senior high school students were selected as the research sample. The independent variables are knowledge and attitude, and the dependent variable is PMS anxiety. The instrument for research is an online questionnaire. The data analysis used was univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test.*

**Result:** The findings revealed that 50.4% of respondents were at least 15 years old. Thirty-three percent of respondents experienced PMS symptoms prior to menstruation, while the remaining 69.7 percent experienced PMS symptoms during menstruation. Based on the bivariate analysis, it was determined that knowledge was related to PMS-related anxiety in adolescents ( $p = 0.003$ ), whereas attitude was not ( $p = 0.303$ ).

**Conclusion:** The results of this study indicate that knowledge about PMS influences anxiety when facing PMS in female adolescents.

**Keywords:** premenstrual syndrome, knowledge, attitudes, anxiety

---

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan tanda dari pubertas yang dialami oleh remaja putri yang terjadi sekitar usia 10 sampai dengan 16 tahun. Menstruasi adalah perdarahan dari rahim yang terjadi secara periodik yang disertai dengan pelepasan sel telur sebagai tanda organ kandungan telah berfungsi dengan matang. Fungsi reproduksi ketika remaja pun mulai mengalami perkembangan, di bawah pengaruh FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) yang disekresikan oleh hipofisis anterior, terjadi pematangan folikel. Hal ini berakibat pada peningkatan sekresi estrogen. Dimulainya sekresi estrogen menjadi tanda permulaan proses pubertas seorang wanita. Hal tersebut merupakan suatu proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan, tetapi hal tersebut akan menjadi masalah jika terjadi gangguan menstruasi.<sup>3</sup>

*Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan kondisi kompleks yang terdiri atas satu atau lebih dari sejumlah gejala fisik dan psikologis yang dimulai pada fase luteal dari siklus menstruasi yang terjadi hingga pada derajat tertentu dapat mempengaruhi gaya hidup, pekerjaan dan aktivitas lainnya. *Premenstrual syndrome* merupakan kumpulan dari beberapa gejala fisik, psikologis dan emosi terkait dengan siklus menstruasi.<sup>4</sup>

Sedangkan gejala-gejala seperti mudah tersinggung, mudah marah, depresi, mudah sedih, cengeng, cemas, susah konsentrasi, bingung, sulit istirahat, dan merasa kesepian masuk ke dalam *psychologic symptoms*. Secara fisik timbul gejala sakit kepala, payudara membesar serta teraba keras, nyeri punggung, nyeri perut dan rasa penuh, bengkak pada kaki dan tangan, mual, nyeri otot dan persendian, Dickerson menyebutnya sebagai *physical symptoms*. Sekitar 80 sampai 95 % perempuan antara 16-45 tahun yang mengalami gejala-gejala premenstruasi yang bisa mengganggu. Gejala tersebut biasanya terjadi secara berulang 7 sampai dengan 14 hari sebelum menstruasi dan akan menghilang pada saat menstruasi dimulai hingga beberapa hari setelah menstruasi.<sup>4</sup>

Kebanyakan remaja di usia reproduktif mengalami gejala *premenstrual syndrome* seperti gelisah, kelelahan, tingkat konsentrasi menurun, nyeri pada perut, terjadi pembengkakan dan rasa tidak nyaman di bagian payudara, depresi, iritabilitas emosional dan tingkah laku.<sup>5</sup> Angka kejadian kecemasan akibat dari *premenstrual syndrome* cukup tinggi yaitu sebanyak 20% dari populasi dunia dan sebanyak 48% dialami oleh remaja usia subur. Di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan akibat *premenstrual syndrome* berkisar 9-12%.<sup>12</sup> Penelitian Delara (2013) tentang *premenstrual syndrome*, menunjukkan bahwa di Indonesia 66,3% remaja dengan PMS ringan, 31,4% dengan PMS sedang, dan 2,3% dengan PMS berat.<sup>7</sup>

Gejala yang dialami remaja berupa gejala fisik dan psikologi yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, menurunnya minat belajar dan fungsi social terganggu. Penelitian yang dilakukan oleh American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) pada tahun 2011 di Srilanka, diperoleh hasil bahwa remaja mengalami *premenstrual syndrome* sebesar 65,7%, dan gejala yang sering muncul adalah perasaan sedih dan tidak berpengharapan sebesar 29,6%.<sup>11</sup>

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja saat ini adalah *premenstrual syndrome* yang dapat membawa kepada resiko terhadap kecemasan.<sup>2</sup> Sehingga remaja harus memahami mengenai penyebab dan cara mencegah *premenstrual syndrome* sehingga remaja dapat mengurangi kecemasan dan dapat juga diberikan pendidikan kesehatan reproduksi sesuai dengan kelasnya disekolah, sehingga informasi yang diterima remaja dapat bermanfaat dan tepat sasaran guna meningkatkan pengetahuan mengenai *premenstrual syndrome*.<sup>17</sup>

Tingkat kecemasan sebenarnya merupakan respons normal terhadap stres. Kecemasan juga dapat merugikan ketika menjadi sulit dikontrol dan memengaruhi kehidupan, seperti mengakibatkan gangguan bersosial dan menurunnya kualitas hidup.<sup>20</sup> Sementara itu, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi penduduk yang

mengalami gangguan mental emosional, seperti gangguan kecemasan dan depresi, adalah 6,0%.<sup>20</sup>

Pada populasi umum, remaja mempunyai kemungkinan dua kali lebih besar mengalami gangguan kecemasan daripada laki-laki dalam kehidupan mereka.<sup>20</sup> Kecemasan dapat terjadi disepanjang siklus kehidupan termasuk pada remaja, selain terjadi perubahan fisik, akan terjadi juga perubahan psikologis atau kejiwaan.<sup>9</sup> Bagi remaja putri yang bersekolah, Premenstrual Syndrome dapat mengganggu kualitas kesehatan, konsentrasi, prestasi dan keaktifan kegiatan belajar di sekolah.

## MATERI DAN METODE

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif dan desain studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian merupakan siswa SMP dan SMA di Sumatera Utara. Remaja SMP dan SMA merupakan remaja awal dan remaja menengah. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 119 orang, dengan kriteria sesuai dengan populasi yaitu siswi aktif SMP dan SMA di Sumatera Utara yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia untuk mengisi kuesioner online melalui *google form*.

Variabel bebas yang diteliti dalam penelitian ini adalah sikap dan pengetahuan, sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan menghadapi PMS. Pengambilan data dilakukan pada bulan September sampai Oktober tahun 2022. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor 377/EA/KEPK-FKM/2022. Data yang telah di peroleh dari hasil angket (kuesioner) diolah secara komputerisasi. Pengolahan data melalui langkah *collecting, checking, coding, entering, dan data processing*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Premenstrual syndrome* atau PMS merupakan suatu keadaan dimana terjadi berbagai gejala seperti gejala fisik, emosi serta psikologis yang berkaitan dengan siklus menstruasi pada wanita. *Premenstrual syndrome* merupakan sekelompok gejala yang terjadi dalam fase luteal dari siklus haid yang menyebabkan gangguan pada pekerjaan dan gaya hidup seseorang.

Gejala *premenstrual syndrome* seperti mudah tersinggung, mudah marah, depresi, mudah sedih, cengeng, cemas, susah konsentrasi, bingung, sulit istirahat, dan merasa kesepian masuk ke dalam *psychologic symptoms*. Secara fisik timbul gejala sakit kepala, payudara membesar serta teraba keras, nyeri punggung, nyeri perut dan rasa penuh, bengkak pada

kaki dan tangan, mual, nyeri otot dan persendian, Dickerson menyebutnya sebagai *physical symptoms*.<sup>4</sup>

*Premenstrual syndrome* membuat remaja putri tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan pengobatan. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup, sebagai contoh siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan dan mereka merasa sangat cemas dengan kondisinya karena tidak mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari. *premenstrual syndrome* paling banyak dialami oleh remaja hingga 63,1% dan 75% yang mengeluhkan gejala *syndrome premenstruasi* serta 30% diantaranya memerlukan pengobatan.<sup>33</sup>

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel Penelitian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Gejala <i>premenstrual syndrome</i></b>		
Saat menstruasi	83	69,7
Saat sebelum menstruasi	36	30,3
<b>Sikap tentang <i>premenstrual syndrome</i></b>		
Baik	49	41,2
Kurang	70	58,8
<b>Kecemasan menghadapi <i>premenstrual syndrom</i></b>		
Ringan	45	37,8
Berat	74	62,2
<b>Pengetahuan tentang <i>premenstrual syndrome</i></b>		
Baik	64	53,8
Kurang	55	46,2
<b>Total</b>	<b>119</b>	<b>100,0</b>

Hasil penelitian mendapatkan bahwa rerata usia responden penelitian adalah 15 tahun yang didominasi oleh responden usia  $\geq 15$  tahun (49,6%). Dari hasil penelitian diketahui bahwa dari 119 responden diketahui sebanyak 36 responden (30,3%) mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) pada saat sebelum menstruasi. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian siswi memiliki sikap baik tentang *premenstrual syndrome* yaitu sebanyak 49 orang (41,2%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat 45 responden (54,7%) yang mengalami kecemasan ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Alfarizky dkk (2017) yang dilakukan untuk menunjukkan seberapa besar tingkat kecemasan siswi di MAN 2 Palembang yang memiliki kategori baik yaitu sebanyak 20 responden (55,6%).<sup>13</sup>

**Hubungan Pengetahuan tentang Premenstrual Syndrom dengan Kecemasan dalam Menghadapi Premenstrual Syndrom pada Remaja Wanita**

Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari beberapa fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapi.<sup>3</sup> Pengetahuan dapat diartikan sebagai hasil tahu/paham responden dari berbagai aspek mengenai PMS atau *premenstrual syndrome* dimana pengetahuan tersebut sudah termasuk tanda atau gejala yang

dialami, penyebab, serta cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh responden. Responden dengan pengetahuan yang kurang tentang PMS menganggap bahwa sindrom premenstrual bukanlah hal yang penting. Responden dengan pengetahuan kurang disebabkan kurangnya informasi dari sumber terpercaya.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Variabel Pengetahuan terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Wanita

Variabel	Kecemasan Menghadapi PMS				Total		Nilai p
	Tidak Cemas		Cemas		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Pengetahuan tentang PMS</b>							
Baik	10	15,6	54	84,4	64	100	0,003
Kurang	12	21,8	43	78,2	55	100	

\*signifikan (nilai-p <0.05)

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Variabel Sikap terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Wanita

Variabel	Kecemasan Menghadapi PMS				Total		Nilai p
	Tidak Cemas		Cemas		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Sikap tentang PMS</b>							
Baik	6	12,2	43	87,7	49	100	0,303
Kurang	16	22,8	54	77,2	70	100	

\*signifikan (nilai-p <0.05)

Persentase kecemasan responden menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) kategori tidak cemas lebih banyak pada responden dengan pengetahuan kurang (21,8%). Sedangkan persentase kecemasan responden menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) kategori cemas lebih banyak pada responden dengan pengetahuan yang baik (84,4%). Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi Square diperoleh p-value  $0,003 \leq 0,05$  dengan  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* (PMS) dengan kecemasan responden dalam menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja wanita.

Menurut penelitian Maulidah N (2016) diperoleh bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi *premenstrual syndrome*.<sup>27</sup> Tingkat kecemasan dalam menghadapi *premenstrual syndrome* atau PMS

berbeda-beda pada setiap siswi SMP dan SMA di Sumatera Utara.<sup>31</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswi yang memiliki tingkat pengetahuan mengenai PMS atau *premenstrual syndrome* sudah baik. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulaikha (2012) dimana hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dalam menghadapi *premenstrual syndrome* dimana semakin baik pengetahuan yang dimiliki maka akan semakin positif pula sikap dalam menghadapi *premenstrual syndrome*.<sup>25</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Wulan dkk (2021) juga menunjukkan hubungan pengetahuan dengan kecemasan pada saat *premenstrual syndrome* dengan p-value=0,004.<sup>30</sup>

Teori Lawrence Green menjelaskan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi terbentuknya perilaku seseorang adalah faktor predisposisi

(*predisposition factor*) yaitu pengetahuan. Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dimiliki oleh wanita terutama oleh remaja putri tentang *premenstrual syndrome* (PMS) dapat memperberat gejala-gejala yang timbul. Terkadang remaja putri mencoba mengatasi *premenstrual syndrome* dan bersifat coba-coba tanpa adanya pengetahuan yang cukup dan benar.

### **Hubungan Sikap tentang Premenstrual Syndrom dengan Kecemasan dalam Menghadapi Premenstrual Syndrom pada Remaja Wanita**

Sikap menggambarkan suka dan tidak suka terhadap obyek. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain yang paling dekat. Sikap positif terhadap nilai-nilai kesehatan tidak selalu terwujud dalam tindakan nyata. Teori tindakan beralasan (*theory of reasoned action*) oleh Icek Ajzen dan Martin Fishbein mengemukakan bahwa sikap mempengaruhi perilaku lewat suatu pengambilan keputusan yang teliti dan beralasan.<sup>34</sup>

Sikap remaja yang positif terhadap *Premenstrual Syndrom* menunjukkan bahwa remaja tersebut memiliki sikap yang mendukung dan mampu melakukan penanganan dini serta pencegahan dini terhadap *Premenstrual Syndrom*. Sikap negatif yang dimiliki remaja mengenai *Premenstrual Syndrom* artinya mereka tidak mampu melakukan penanganan dan pencegahan, seperti tidak pernah melakukan olah raga sebelum menstruasi, tidak memperdulikan keluhan yang timbul sebelum menstruasi karena remaja menganggap hal tersebut adalah hal yang biasa.

Jika sikap yang dibentuk remaja tentang *premenstrual syndrom* positif, maka hal ini akan berpengaruh pada kesiapan remaja ketika terjadi dan melakukan pencegahan terjadinya *premenstrual syndrom*.<sup>32</sup> Sebaliknya jika tingkat pengetahuan responden kurang maka dapat meningkatkan sikap yang negatif dalam menghadapi PMS.

Persentase kecemasan responden menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) kategori tidak cemas lebih banyak pada responden dengan sikap kurang (22,8%). Sedangkan persentase kecemasan responden menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) kategori cemas lebih banyak pada responden dengan pengetahuan yang baik (87,7%). Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi Square

diperoleh p-value  $0,303 > 0,05$  dengan  $H_0$  diterima yang berarti terdapat tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara sikap tentang *premenstrual syndrome* (PMS) dengan kecemasan responden dalam menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja wanita.

Dari beberapa penelitian tersebut, maka dapat dilihat bahwa pengetahuan menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam melakukan pemecahan masalah kecemasan remaja wanita saat menghadapi PMS atau *premenstrual syndrome*.

### **SIMPULAN**

Pengetahuan memiliki hubungan yang dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) yang dilakukan oleh siswi SMP dan SMA di Sumatera Utara. Sebagai siswa yang aktif bersekolah, maka sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *premenstrual syndrome* dan kecemasan yang dirasakan sehingga, siswi nantinya akan lebih memahami gejala dan bagaimana cara penanganan PMS sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Dalam hal ini juga diketahui bahwa menambah wawasan siswi SMP dan SMA tentang PMS dengan meningkatkan frekuensi pemberian seminar atau mata pelajaran sangat penting dilakukan. Dengan upaya ini siswi dapat dan mampu menyaring informasi mengenai tingkat kecemasan dalam menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS).

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Riris Novita. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya Correlation between Nutritional Status and Menstrual Disorders of Female Adolescent in SMA Al-Azhar Surabaya. 2018;172–81.
2. Novitasari S, Wardani HE, Ariwinanti D. Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Sdn Asrikaton 1. Prev Indones J Public Heal. 2018;3(2):131.
3. Widyaningsih Y, Airlangga U, Masyarakat FK. Pengaruh pemahaman tentang menstruasi dengan higienitas menstruasi. 2006;
4. Soetjningsih S. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Sagung Seto Jakarta. 2004;320.
5. Sulistioningsih E. Hubungan Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Perilaku Vulva Hygiene Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri

- (SDN) Kebonsari 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. 2014;
6. Saputro KZ. Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Apl J Apl Ilmu-ilmu Agama*. 2018;17(1):25–32.
  7. Henny P, HUBUNGAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI TERHADAP KEJADIAN MENGHADAPI PREMENSTRUAL SYNDROME. 2020,3(3)
  8. Anindita P, Darwin E. Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*. 2016;5(3):522–7.
  9. Parahats HL, Herfanda E. Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. 2019;9(2):196–211.
  10. Nurmiaty, Agus Wilopo S, Sudargo T, Kesehatan Kendari P, Ilmu Kesehatan Ibu dan Anak B, Ugm F, et al. Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja Eating Behavior and the Prevalence of Premenstrual Syndrome in Teenagers. *Ber Kedokt Masy*. 2011;27(2):75.
  11. Mohib A, Zafar A, Najam A, Tanveer H, Rehman R. Premenstrual Syndrome: Existence, Knowledge, and Attitude Among Female University Students in Karachi. *Cureus*. 2018;10(3).
  12. Rusfiana A, Rodiani. Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja The Relationship of Premenstrual Syndrome (PMS) with Psychological Factor in Adolescent. *HubunganPremenstrual Syndr (PMS) terhadap Fakt Psikologis pada Remaja*. 2016;5:18–22.
  13. Alfarizki MA, Purwoko M, Pratiwi R. Upaya Peningkatan Tingkat Pengetahuan Siswi MAN 2 Palembang Mengenai Sindrom Pra Menstruasi. *J Pengabd Kpd Masy (Indonesian J Community Engag*. 2017;2(2):235–45.
  14. Hapsari NDWI, Kedokteran F, Maret US. HUBUNGAN SINDROMA PRAMENSTRUASI DAN INSOMNIA PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA. 2010;
  15. Surmiasih S. Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *J Aisyah J Ilmu Kesehat*. 2016;1(2):71.
  16. Helmi RR, Yaunin Y. Artikel Penelitian Hubungan Sindrom Pramenstruasi dengan Aktivitas Belajar Siswi SMAN 1 Payakumbuh. 2017;6(2):375–8.
  17. Prajati RN, Nawangsih UHE. Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri dengan Sikap Menghadapi Premenstrual Syndrome di SMP Mataram Kasihan Tahun 2014. 2014 Oct 9 [cited 2019 Sep 9];
  18. Fadhila F. Hubungan antara pengetahuan tentang pubertas dengan kecemasan menghadapi menarche: studi pada siswi kelas V Dan VI di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung. UIN Sunan Gunung Djati Bandung; 2017.
  19. Anggariksa ED, Ichsan B, Nirlawati D. Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Menghadapi Sindrom Pre-Menstruasi Pada Remaja Putri Siswi X Dan Xi Man 2 Madiun. *Biomedika*. 2013;5(2).
  20. Emilia O. Premenstrual syndrome (PMS) and premenstrual dysphoric disorder (PMDD) in Indonesian women. *Berkala Ilmu Kedokteran*. 2008;40(2008).
  21. Devi M. Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja putri. *Teknol Dan Kejuru [Internet]*. 2010;32(2):197–208.
  22. Studi P, Guru P, Anak P, Dini U, Astuti WW. Pengaruh pola komunikasi guru terhadap perilaku disiplin anak di tk wilayah semarang barat skripsi. 2020;
  23. Kurniawan, D. Komunikasi Model Laswell Dan Stimulus-Organism-Response Dalam Mewujudkan Pembelajaran Menyenangkan. *J Komun Pendidik*. 2018;2(1):60.
  24. Zulaikha. 2012. Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Sikap Menghadapi Premenstrual Syndrome di SMAN 5 Surakarta. Diakses: 23 Juni 2016.
  25. Rusfiana A, Rodiani. Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja The Relationship of Premenstrual Syndrome (PMS) with Psychological Factor in Adolescent. *HubunganPremenstrual Syndr (PMS) terhadap Fakt Psikologis pada Remaja*. 2016;5:18–22.
  26. Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisian)*. Jakarta: Rineka Cipta.
  27. Maulidah, Nurul. "Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan

- Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMP NEGERI 1 KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA
28. Purnamaningrum, W, Y. R. (2009). Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya.
  29. Sirait D shinta, Hiswani, Jemadi. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 2 Medan Tahun 2014. J USU [Internet]. 2014;1.
  30. Wulan dkk. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kecemasan Menghadapi Premenstruasi Syndrome. Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Gizi. Sumatera Utara.
  31. Wardani, K, F. (2016). Hubungan Komunikasi Keluarga dan Sekolah Remaja Putri Dengan Pengetahuan tentang Premenstruasi Syndrome (PMS) di SMPN 1 Tanjung Morawa Tahun 2016. (Tesis, Universitas Sumatera Utara).
  32. Prajati, N R. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Kesehatan Reproduksi dengan Sikap Menghadapi Premenstrual Syndrom di SMP Mataram Kasihan Bantul. Skripsi. Stikes Aisyah: Yogyakarta, 2014.
  33. Wulan, Sri., Lubis B, Muthe, NBRG, Sembiring, IM, Gurusinga, R. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kecemasan dalam Menghadapi Premenstruasi Syndrome. Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Gizi [Internet]. 2021: 4(1).
  34. Notoatmodjo. 2010. Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi, Jakarta: Rineka Cipta.