

Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban

Amelia Dwi Surya Pratiwi¹, Binti Yunariyah², Roudlotul Jannah³,
Titik Sumiatin⁴

^{1,2,3,4} Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

e-mail: amelp4730@gmail.com

Abstrak

Premenstrual syndrome (PMS) ialah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami wanita menjelang menstruasi, meliputi gejala fisik, psikologis, dan perilaku. Saat ini kejadian *premenstrual syndrome* masih sangat tinggi, didapati sekitar 90% siswi di SMAN 4 Tuban mengalami *premenstrual syndrome* dan berdampak pada produktivitas remaja putri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila tidak segera diatasi dengan baik akan mengakibatkan menurunnya konsentrasi dalam belajar dan mengganggu remaja dalam pencapaian prestasi dalam belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi *premenstrual syndrome* pada remaja di SMAN 4 Tuban. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* dan diukur dengan kuesioner yang dibagikan melalui *google form* kepada 90 siswa kelas X di SMAN 4 Tuban tahun ajaran 2022/2023. Kuisisioner yang digunakan merupakan kuisisioner baku dari SPAF (*Shortened Premenstrual Assesment Form*) yang divariasasi sendiri oleh peneliti meliputi kuisisioner gejala fisik, gejala psikologis dan gejala perilaku. Menurut hasil penelitian, gejala psikologis merupakan jenis gejala PMS yang paling banyak dialami oleh 46 responden (51%), timbul jerawat merupakan gejala fisik yang paling banyak dialami oleh 65 responden (72%), lekas marah dan tersinggung merupakan gejala psikologis yang paling sering dialami oleh 84 responden (93%) dan pertentangan/argumen adalah gejala perilaku yang paling umum untuk 52 responden (58%). Diharapkan bahwa setelah mengetahui gejala *premenstrual syndrome*, remaja putri dapat mengelola kondisinya sesuai dengan gejala yang dialaminya agar dapat mencegah dan mengurangi gejala dari *premenstrual syndrome*. Selain itu, pihak sekolah melalui program UKS secara rutin setiap bulan mengadakan sosialisasi penyuluhan kepada remaja putri tentang *premenstrual syndrome* untuk menambah pengetahuan remaja terkait *premenstrual syndrome*.

Kata kunci: *Premenstrual Syndrome, Remaja, Putri*

Abstract

Premenstrual syndrome (PMS) is one of the most common reproductive health problems experienced by women before menstruation, including physical, psychological and behavioral symptoms. Currently the incidence of premenstrual syndrome is still very high, it is found that around 90% of female students at SMAN 4 Tuban experience premenstrual syndrome and this has an impact on the productivity of young women in carrying out their daily activities. If it is not immediately handled properly, it will result in decreased concentration in learning and interfere with adolescents in achieving achievement in learning. The purpose of this study was to identify premenstrual syndrome in adolescents at SMAN 4 Tuban. This study used a descriptive research design with a cross-sectional approach and was measured by questionnaires distributed via Google form to 90 class X students at SMAN 4 Tuban for the 2022/2023 academic year. The questionnaire used was a standardized questionnaire from SPAF (Shortened Premenstrual Assessment Form) which was varied by the researchers including questionnaires on physical symptoms, psychological symptoms and behavioral symptoms. According to the results of the study, psychological symptoms were the most

common type of PMS symptom experienced by 46 respondents (51%), pimples were the most common physical symptom experienced by 65 respondents (72%), irritability and offense were the most frequently experienced psychological symptoms by 84 respondents (93%) and conflict/argument was the most common behavioral symptom for 52 respondents (58%). It is hoped that after knowing the symptoms of premenstrual syndrome, young women can manage their condition according to the symptoms they experience in order to prevent and reduce the symptoms of premenstrual syndrome. In addition, the school through the UKS program routinely conducts outreach to young women about premenstrual syndrome every month to increase adolescent knowledge regarding premenstrual syndrome.

Keywords : *Premenstrual Syndrome, Adolescents, Daughter*

PENDAHULUAN

Masalah menstruasi merupakan masalah sosial serius yang sering mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri. [1] Sebagian besar wanita akan mengalami ketidaknyamanan baik dalam fisik maupun psikis menjelang menstruasi, dimana *premenstrual syndrome* (PMS) merupakan salah satu gangguan kesehatan yang terjadi menjelang menstruasi

Premenstrual syndrome adalah sekelompok gejala yang dialami wanita 7 hingga 10 hari sebelum menstruasi. Tanda dan gejalanya meliputi masalah perilaku, psikologis, dan fisik terkait menstruasi. [2] Saat ini kejadian *premenstrual syndrome* masih sangat tinggi dan berdampak pada produktivitas remaja putri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila tidak segera diatasi dengan baik akan mengakibatkan menurunnya konsentrasi dalam belajar dan mengganggu remaja dalam pencapaian prestasi dalam belajar. [3]

Studi WHO (World Health Organization) dari tahun 2020 menyatakan bahwa prevalensi global PMS cukup tinggi, yaitu 47,8% dengan Iran memiliki prevalensi tertinggi sebesar 98% dan Swiss memiliki prevalensi terendah sebesar 10%. [4]

Data BPS tahun 2020 prevalensi remaja perempuan di Indonesia dengan rentang usia 10-19 tahun sebanyak 21.562 jiwa. Saat ini di Indonesia prevalensinya dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita, dimana sekitar 60-75% wanita mengalami PMS ringan hingga parah, yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Di Indonesia prevalensi gangguan menstruasi sebesar 38,45% pada tahun 2020 dan meningkat menjadi 58,1% pada tahun 2021. [5]

Tabel 1. Data *Premenstrual syndrome* di Jawa Timur Tahun 2018-2021

Tahun	%
2018	55,6 %
2019	61,5 %
2020	62,5 %
2021	68,6 %

Dari data di atas menggambarkan bahwa masih tingginya presentase angka kejadian *premenstrual syndrome* wilayah Jawa Timur dimana pada hampir setiap tahun mengalami peningkatan sebesar 6,1 %. [5].

Hasil awal survei siswi SMAN 4 TUBAN yang dilakukan peneliti pada tanggal 5 Desember 2022 didapati 8 dari 10 siswi di SMAN 4 TUBAN mengalami *premenstrual syndrome* dengan prevalensi paling banyak gejala fisik yaitu nyeri pada perut dan gejala psikologis yaitu mudah tersinggung.

Meningkatnya kejadian *premenstrual syndrome* disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pengobatan dan pencegahannya. Oleh karena itu, kurangnya pengetahuan pada remaja dapat menyebabkan *premenstrual syndrome* yang lebih serius. [6] Gejala PMS bisa sangat buruk bagi sebagian orang sehingga menyebabkan efek berbahaya. Dampak PMS yang paling sering terjadi adalah gangguan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk penurunan produktivitas di tempat kerja, di sekolah dan dalam interaksi sosial.

Selain itu, PMS yang parah dikaitkan dengan peningkatan risiko bunuh diri, kecelakaan, dan masalah psikologis yang serius. [7]

Dalam penatalaksanaan *premenstrual syndrome* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi, seperti mengonsumsi vitamin B6, obat anti depresi, seperti SSRIs dan obat analgesik yang dapat membantu mengatasi rasa nyeri dari gejala fisik yang ditimbulkan saat mengalami *premenstrual syndrome*. Selain itu, perawatan non-farmakologis, seperti terapi perilaku kognitif dan terapi relaksasi dapat digunakan untuk membantu wanita yang mengalami PMS merasa lebih baik. Latihan relaksasi pernafasan dapat membantu mengurangi kecemasan atau gangguan tidur (*insomnia*) dan menghilangkan stress yang merupakan gejala psikologis dari *premenstrual syndrome*, selanjutnya terapi perilaku kognitif membantu untuk membentuk kembali pemikiran dan pola perilaku yang tidak logis dan menggantinya dengan yang lebih masuk akal. [8]

METODE

Desain pada penelitian ini deskriptif, populasi penelitian adalah seluruh Siswi kelas X di SMAN 4 Tuban berjumlah 90 siswi dan menggunakan teknik *Total Sampling*. Variabel di penelitian ini adalah *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri di SMAN 4 Tuban. Pengambilan data dengan kuesioner (*online*) dan analisis deskriptif dengan tabel frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Distribusi *Premenstrual Syndrome* Remaja Putri Kelas X berdasarkan Gejala Fisik

Gejala Fisik	Ya		Tidak	
	%	Jumlah	%	Jumlah
Timbul Jerawat	65	72	28	25
Sakit Kepala	38	42	52	58
Nyeri Payudara	27	30	63	70
Nyeri Perut	79	88	11	12
Nyeri Otot	55	61	35	39
Peningkatan Berat Badan	19	21	71	79
Pembengkakan Anggota gerak	7	8	83	92

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa hampir seluruhnya remaja dengan *premenstrual syndrome* mengalami gejala psikologis mudah marah dan tersinggung sebanyak 84 siswi (94%).

Tabel 3. Distribusi *Premenstrual Syndrome* Remaja Putri kelas X Berdasarkan Gejala Psikologis

Gejala Psikologis	Ya		Tidak	
	%	Jumlah	%	Jumlah
Perubahan Mood	81	90	9	10
Mudah marah dan Tersinggung	84	93	6	7
Perasaan Depresi	26	29	64	71
Kecemasan	52	58	38	42
Kebingungan	29	32	61	68
Pelupa	20	22	70	78
Merasa Gelisah	46	51	44	49

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa hampir seluruhnya remaja dengan *premenstrual syndrome* mengalami gejala psikologis mudah marah dan tersinggung sebanyak 84 siswi (94%).

Tabel 4. Distribusi *Premenstrual Syndrome* Remaja Putri Kelas X Berdasarkan Gejala Perilaku

Gejala Perilaku	Ya		Tidak	
	%	Jumlah	%	Jumlah
Menentang / berdebat	52	58	38	42
Susah Tidur	34	38	56	62
Suka Menyendiri	51	57	39	43
Mengidam makanan	41	46	49	54
Konsentrasi berkurang	51	57	39	43
Tidak berinteraksi dengan orang lain	15	17	75	83
Sering menangis	40	44	50	56

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan *premenstrual syndrome* mengalami gejala perilaku suka menentang/ berdebat sebanyak 52 siswi (58%).

Tabel 5. Distribusi Berdasarkan Jenis Gejala *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri Kelas X

Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Gejala Fisik	21	23%
Gejala Psikologis	46	51%
Gejala Perilaku	23	26%
Total	90	100%

Berdasarkan Tabel terlihat bahwa dari 90 remaja putri, sebagian besar remaja yang menderita PMS mengalami gejala psikologis sebanyak 46 orang (51%).

Karakteristik Remaja Putri Kelas X dengan *Premenstrual Syndrome* Berdasarkan Usia di SMAN 4 Tuban

Berdasarkan tabel diketahui bahwa remaja putri kelas x yang mengalami *premenstrual syndrome* di SMAN 4 Tuban hampir seluruhnya berusia 16 tahun yang berjumlah 71 siswi (79%). dan sebagian kecil berusia 15 tahun yang berjumlah 8 siswi (9%).

Premenstrual syndrome adalah sekelompok gejala perimenstruasi yang memengaruhi wanita secara terus-menerus selama fase luteal akibat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan perubahan hormonal yang terjadi selama menstruasi. Sekitar 70 hingga 90 persen wanita muda mengalami PMS, yang merupakan kejadian signifikan. Ini biasanya berlangsung antara usia 20 dan 30 dan berakhir ketika seorang wanita mendekati menopause.

Usia saat menstruasi awal adalah salah satu parameter yang terkait dengan *premenstrual syndrome*. Risiko PMS 2,3 kali lebih tinggi pada menarche dini (kurang dari 12 tahun) dibandingkan menarche terlambat. Hubungan antara usia menarche dengan timbulnya *premenstrual syndrome* didasarkan pada proses pematangan yang tidak sepenuhnya lengkap pada awal aktivitas ovarium, baik secara fisiologis maupun psikologis. [9]

Hal ini sesuai dengan prevalensi *premenstrual syndrome* yang biasanya terjadi dua sampai tiga tahun setelah awal menstruasi, karena pada usia inilah organ reproduksi berkembang dan terjadi perubahan hormonal. Frekuensi dan morbiditas PMS relatif umum pada gadis muda. Karena itu berdampak buruk pada pendidikan, kesejahteraan sosial dan emosional

Premenstrual syndrome sering kali mengganggu aktivitas siswa di dalam kelas, yang dapat memengaruhi produktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran dan sebagian besar wanita yang sedang mengalami PMS memilih untuk tidak menghadiri kelas karena merasa perut tidak nyaman dan suasana hati lebih sering berubah-ubah. [4]

Faktor usia dapat memengaruhi ketidakpahaman remaja mengenai *premenstrual syndrome*. Wanita usia muda yang baru saja mengalami menstruasi cenderung berkonsentrasi pada gejala yang mereka alami sebelumnya. Mereka tidak lagi peduli sebagai orang dewasa karena pikiran mereka kabur. Wanita juga dapat secara efektif mengontrol perubahan yang dialami tubuh mereka saat dewasa, yang membantu mereka mengatasi gejala *premenstrual syndrome* yang muncul. Akibatnya, gejala *premenstrual syndrome* akan berkurang seiring bertambahnya usia wanita. [5]

Gambaran Gejala Fisik *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri Kelas x SMAN 4 Tuban

Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan remaja dengan *premenstrual syndrome* sebagian besar mengalami gejala fisik timbul jerawat sebanyak 65 siswi (72%) dan sebagian kecil mengalami gejala fisik pembengkakan anggota gerak sebanyak 7 siswi (8%).

Gejala *premenstrual syndrome* sering muncul pada sebagian besar siklus menstruasi pada wanita usia reproduksi. Gejala yang terjadi dapat bervariasi dalam intensitas dan frekuensi dari siklus ke siklus. Seperti timbulnya jerawat, sakit kepala, nyeri payudara, ketidaknyamanan punggung, kembung atau nyeri di perut, nyeri otot atau persendian, penambahan berat badan, dan pembengkakan pada anggota tubuh adalah gejala fisik yang umum terjadi pada wanita dengan PMS. Dampak dari gejala fisik *premenstrual syndrome* antara lain mengganggu aktivitas pendidikan. [9]

Dalam penelitian [10] pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter di Universitas Udayana didapatkan munculnya jerawat ditemukan sebagai tanda gejala fisik PMS yang paling umum hingga 100 orang (80,6%). Jerawat terkadang muncul tepat sebelum menstruasi karena penyebab hormonal. Kelenjar sebaceous dapat menghasilkan sebum yang menyumbat pori-pori dan dapat menyebabkan jerawat akibat fluktuasi hormonal.

Gejala fisik yang dialami remaja putri di SMAN 4 Tuban sebagian besar yaitu timbulnya jerawat, hal ini dikarenakan responden merupakan remaja yang memasuki masa puber dimana pada saat mengalami menstruasi terjadi ketidakseimbangan hormon yang kemudian memicu kelebihan produksi sebum (minyak) yang mengakibatkan timbulnya jerawat.

Gambaran Gejala Psikologis *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri Kelas x SMAN 4 Tuban

Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya remaja dengan *premenstrual syndrome* mengalami gejala psikologis mudah marah dan tersinggung sebanyak 84 siswi (94%) dan sebagian kecil mengalami gejala psikologis lupa sebanyak 20 siswi (22%).

Gejala psikologis merupakan kunci utama pada gejala PMS. Bagi banyak wanita, hal yang paling sulit untuk dihadapi adalah manifestasi psikologis dari PMS, karena mereka sering merasa lepas kendali dan sangat bingung dengan perilakunya sendiri. Gejala psikologis yang dialami oleh wanita dengan PMS termasuk perubahan suasana hati, mudah marah dan mudah tersinggung, perasaan depresi, kecemasan, kebingungan, lupa dan gelisah. [9] Pada wanita remaja yang berada di bawah tekanan psikologis yang terus-menerus maka gejala *premenstrual syndrome* akan lebih terasa. Ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, yang menyebabkan seseorang menderita *premenstrual syndrome*, lebih sering terjadi pada mereka yang berada di bawah tekanan psikologis yang lebih intens..

Dalam penelitian [11] pada remaja periode akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi didapatkan bahwa gejala PMS yang paling banyak dialami adalah gejala psikologis. Pada penelitian tersebut gejala psikologis dialami oleh 136 orang (95,8%).

Gejala psikologis pada remaja putri di SMAN 4 Tuban hampir seluruhnya mengalami gejala psikologis mudah marah dan tersinggung. Gejala biasanya dimulai seminggu hingga beberapa hari sebelum haid dan hilang setelah haid dimulai, meskipun terkadang berlangsung sampai haid berakhir. Hal ini disebabkan oleh komponen utama yang mempengaruhi gejala psikologis yaitu ketidakseimbangan antara kadar estrogen dan progesteron dalam tubuh menjelang menstruasi. Tingkat serotonin di otak dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron dan variasi suasana hati ini berdampak langsung pada perubahan psikologis, fisik, dan perilaku.

Gambaran Gejala Perilaku *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri Kelas x SMAN 4 Tuban

Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan *premenstrual syndrome* mengalami gejala perilaku suka menentang/ berdebat sebanyak 52 siswi (58%) dan sebagian kecil mengalami gejala perilaku tidak berinteraksi dengan orang lain sebanyak 15 siswi (17%).

Perilaku didefinisikan sebagai tindakan atau kegiatan seseorang sendiri, yang mencakup berbagai hal seperti berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, belajar, menulis, membaca, dan lain lain. [9]

Dalam *premenstrual syndrome* terdapat berbagai perubahan perilaku yang terdiri dari suka menentang / berdebat, insomnia, mengidam makanan atau makan berlebih, konsentrasi buruk, menarik diri dari pergaulan dan menangis.

Premenstrual syndrome memiliki sejumlah gejala, antara lain gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang dapat berdampak pada interaksi sosial remaja. Masih banyak siswa yang belum memahami *premenstrual syndrome*, termasuk penyebab, akibat, dan pilihan pengobatannya. Karena itu, banyak mahasiswi dan remaja putri terus mengalami gejala *premenstrual syndrome* yang parah. Ciri-ciri perilaku yang paling sering disesali oleh remaja putri adalah kecenderungan mereka untuk menentang atau berdebat.

Dalam penelitian [10] pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter di Universitas Udayana didapatkan bahwa gejala perilaku pms yang paling banyak dialami ialah suka menentang / berdebat sebanyak 67 orang (54%).

Gejala perilaku pada remaja putri di SMAN 4 Tuban sebagian besar mengalami gejala psikologis suka menentang / berdebat. Hasil dari ketidakseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen pada wanita yang terkena PMS, ketika kadar progesteron turun dan kadar estrogen naik. Penurunan produksi serotonin akan dipengaruhi oleh perubahan hormonal tersebut. Hanya kadar serotonin yang berdampak pada suasana hati dan perilaku. Selain itu, kadar serotonin yang berubah selama siklus menstruasi, terkait dengan perasaan depresi, kecemasan, dan agresif.

***Premenstrual Syndrome* pada remaja putri kelas x di SMAN 4 Tuban**

Premenstrual syndrome yang dialami remaja putri di SMAN 4 Tuban hampir seluruhnya mengalami gejala fisik, gejala psikologis dan gejala perilaku. Namun, prevalensi yang paling banyak dialami yaitu gejala psikologis sebanyak 94 % siswi mengalami gejala psikologis.

Premenstrual Syndrome (PMS), sering disebut sindrom pramenstruasi. *Premenstrual syndrome* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan sekelompok keluhan atau gejala yang memengaruhi wanita usia subur, termasuk masalah fisik, perilaku, dan emosional. *Premenstrual syndrome* sering terjadi pada 7 -10 hari sebelum dimulainya periode. *Premenstrual syndrome* sering mengganggu remaja melakukan aktivitas sehari-hari. [12]

Tingkat morbiditas *Premenstrual Syndrome* (PMS) cukup signifikan. Meski tidak mengancam jiwa, *premenstrual syndrome* dapat memengaruhi produktivitas dan cara berpikir wanita. Gejala *premenstrual syndrome* dilaporkan oleh sekitar 75% wanita dan 30% di

antaranya membutuhkan perhatian medis. *Premenstrual syndrome* merupakan gejala yang sangat serius dari masalah kesehatan.[14]

Gejala *premenstrual syndrome* yaitu gejala fisik, psikologis dan perilaku. Gejala fisik meliputi muncul jerawat, sakit kepala, nyeri payudara, nyeri punggung, nyeri perut atau kembung, nyeri otot atau sendi, berat badan bertambah dan pembengkakan ekstremitas. Lalu untuk gejala psikologisnya meliputi perubahan mood, mudah marah dan tersinggung, perasaan deperesi, merasa cemas, kebingungan, pelupa, dan gelisah. Sedangkan gejala perilaku dari *premenstrual syndrome* meliputi suka menentang / berdebat, insomnia, mengidam makanan atau makan berlebih, konsentrasi buruk, menarik diri dari pergaulan dan menangis. [13]

Ketidakeimbangan antara hormon progesteron dan estrogen merupakan salah satu dari beberapa variabel yang berkontribusi terhadap pembentukan *premenstrual syndrome*. Ketidakeimbangan hormon saat menstruasi terjadi dimana kadar hormon estrogen meningkat dan mempengaruhi retensi air sehingga menyebabkan rahim dan jaringan tubuh banyak mengandung air. Akibatnya, gejala seperti kembung, payudara bengkak, nyeri, jerawat, sakit kepala, dan kelelahan bisa muncul. Gejala psikologi mudah tersinggung, mudah marah, dan emosional dipengaruhi oleh perubahan neurotransmitter dan bahan kimia di otak wanita secara bersamaan. Sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menandakan produksi hormon seks dalam sel, serta interaksi antara sistem ini pada kedua jenis PMS, ditentukan secara genetik. [6]

Premenstrual Syndrome pada remaja dapat berdampak buruk pada produktivitas dalam menjalankan tugas sehari-hari. Performa remaja di sekolah bisa terganggu jika mengalami gejala PMS. Kejadian yang berkaitan dengan PMS berdampak pada tugas sekolah, seperti hilangnya fokus saat belajar, terganggunya pertemanan, dan menurunnya efisiensi belajar serta meningkatnya angka absensi. [7]

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri kelas X di SMAN 4 Tuban dengan *premenstrual syndrome* mengalami gejala fisik yaitu timbul jerawat.
2. Hampir seluruhnya remaja putri kelas X di SMAN 4 Tuban dengan *premenstrual syndrome* mengalami gejala psikologis yaitu mudah marah dan tersinggung.
3. Sebagian besar remaja putri kelas X di SMAN 4 Tuban dengan *premenstrual syndrome* mengalami gejala perilaku yaitu suka menentang / berdebat.
4. *Premenstrual syndrome* yang dialami remaja putri kelas x di SMAN 4 Tuban hampir seluruhnya mengalami gejala *premenstrual syndrome* dengan prevalensi paling banyak yaitu gejala psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Rianti, D. I. A. 2017. *Pada Kejadian Premenstrual Syndrom Association Between Anxiety and Cortisol Levels In Premenstrual Syndrom Cases.*
- Rahmawati, D. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome (Pms) pada Remaja Putri di Smk Jaya Buana Kresek Kabupaten Tangerang.* 6(2).
- Salbiah, S., & Indarsita, D., & Hutahaean, N. T. 2018. Tingkat Pengetahuan Siswi SMK Sentra Medika Medan tentang Premenstruasi Syndrome (PSM). *Jkep*, 3(2), 155–160.
- Parahats, H. L., & Herfanda, E. 2019. Hubungan Premenstruasi Sindrom dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9(2), 196–211.
- Husna, A., dkk. 2022. Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie Analysis Of Factors Affecting The Event Of Premenstrual Syndrome In Adolescent Women In Gampong Kampong Pukat, Pidie . *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 2615–109.
- Selpiah, T., & Wahtini, S. K. M. S., & Kes, M. H. 2018. *Pengaruh Penyuluhan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Sindrom Premenstruasi pada Siswi Kelas Vii Di SMP*

- Kasih* 1 Bantul. <http://digilib.unisayogya.ac.id/3768/>
- Agustina, A., & Husna, N. 2018. Determinan Premenstruasi Syndrome pada Siswi SMAN. 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 135. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.200>
- Putri, J. M., & Rahayu, D. 2021. Analisis Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) pada Perawat Instalasi Gawar Darurat di Rumah Sakit di Kota Bandar Lampung Tahun 2018. *Junal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia (JIKMI)*, 2(1), 1–9.
- Suparman., & Ivan. (2011). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta : EGC.
- Heryaningtyas, F., & Putra, W., & Sudirman, J. 2020. Karakteristik Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 9(5), 58–61. <https://www.jurnalmedika.com/blog/124-Retensio-Urine-Post-Partum>
- Lumingkewas, C., & Suparman, E., & Mongan, S. P. 2021. Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-CliniC*, 9(1), 45–50. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.31855>
- Atikah, R., dkk. 2017. Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Sarwono (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rasa Grafindo Persada
- Susanti, H. D., & Ilmiasih, R., & Arvianti, A. 2017. Hubungan Antara Tingkat Keparahan Pms dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.36053/mesencephalo>.