

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI PMS (*PREMENSTRUAL SYNDROME*) DI SLTP 03 BAYAN

Fibrianti<sup>1</sup>, Eka Mustika Yanti<sup>2</sup>, Ratna Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa jurusan Kebidanan, STIKes Hamzar Lombok Timur

<sup>2</sup>Dosen jurusan kebidanan, STIKes Hamzar Lombok Timur

<sup>3</sup>Dosen jurusan kebidanan, STIKes Hamzar Lombok Timur

Email: [fibrianti22@gmail.com](mailto:fibrianti22@gmail.com)

**Abstrak:** *Premenstrual syndrome* menimbulkan dampak yang berpengaruh terhadap aktivitas penderita yang mengalami. Berdasarkan data di dunia 90% remaja perempuan mengalami masalah haid dan kurang lebih 50% mengalami dismenorea primer, Dampak yang dihasilkan dari *premenstrual syndrome* kepada remaja putri meliputi penurunan konsentrasi belajar dan penurunan aktivitas di sekolah sehingga hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya penurunan prestasi terhadap mahasiswa itu sendiri. Untuk Mengetahui Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS (*Premenstrual Syndrome*) Di SLTP 03 Bayan Kabupaten Lombok Utara. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif dengan pendekatan Crosssectional*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*, dengan analisa data menggunakan univariat dan bivariate, serta untuk instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden dengan sikap dalam menghadapi *premenstrual syndrom* yaitu dengan nilai  $p$  value = 0,011 < 0,05. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden dengan sikap dalam menghadapi *premenstrual syndrom*

**Kata Kunci** : *Premenstrual syndrom, dismenore, Menstruasi*

### PENDAHULUAN

Masa reproduksi adalah masa yang penting bagi seluruh organisme dipermukaan bumi ini untuk meneruskan keturunannya. Seperti halnya makhluk lain, manusia juga menjalankan perannya dalam meneruskan keturunan, dan wanita memiliki peranan yang cukup besar. Sebelum seorang wanita siap menjalani masa reproduksi, terdapat masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa kedewasaan yang lebih dikenal dengan masa pubertas. Terdapat berbagai perubahan yang terjadi selama masa ini berlangsung, antara lain pertumbuhan badan yang cepat, munculnya ciri-ciri seks sekunder, perubahan emosi dan *menarche*. Pria mengalami masa pubertas sekitar usia 13-16 tahun, dan wanita mengalaminya pada usia 12-15 tahun. Selanjutnya masa ini akan berakhir pada saat tercapainya kematangan seksual (Manuaba, 2014)

Berdasarkan data WHO pada tahun 2019 Sekitar 1.769.425 atau 90% perempuan dari seluruh dunia yang mengalami *Premenstrual syndrome* salah satunya yaitu dismenorea, dimana 10% hingga 15% diantaranya mengalami dismenorea nyeri berat. Angka kejadian *dismenorea* banyak terjadi pada remaja perempuan dengan persentase 30% sampai 60%, dilaporkan 7% hingga 15% remaja tidak datang ke sekolah Prevalensi dismenorea di dunia 90% remaja perempuan mengalami masalah haid dan kurang lebih 50% mengalami dismenorea primer, Sementara di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% mengalami *dismenorea* sedangkan Di Indonesia prevalensi *dismenorea* 64,25% dengan *dismenorea* primer 54,89% dan dismenorea

sekunder 9,36% (Oktorika et al.,2020)

Terdapat beberapa gejala yang dialami selama *premenstrual syndrome* (PMS) meliputi gejala perubahan fisik seperti sakit punggung, perut kembung, perubahan nafsu makan, pusing, pingsan, sakit kepala, susah tidur, kelainan kulit (berjerawatan), dan juga gejala psikis dan mental seperti mudah marah, tersinggung, cemas, depresi gelisah, sebentar sedih/ gembira, sulit berkonsentrasi dan lupa. Gejala tersebut menimbulkan dampak yang berpengaruh terhadap aktivitas penderita yang mengalami. Dampak yang dihasilkan dari *premenstrual syndrome* kepada remaja putri meliputi penurunan konsentrasi belajar dan penurunan aktivitas di sekolah sehingga hal tersebut akan berpengaruh terhadap minat belajar siswi serta terjadinya penurunan prestasi terhadap mahasiswa itu sendiri (Irianto, 2017).

Upaya pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi yang didalamnya juga termasuk penanganan nyeri menstruasi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan, hak dan “selera” remaja di beberapa Propinsi, dan diperkenalkan dengan sebutan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja atau disingkat PKPR. Sebutan ini merupakan terjemahan dari istilah *adolescent friendly health services* (AFHS), yang sebelumnya dikenal dengan *youth friendly health services* (YFHS). Pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya, lebih intensif kepada aspek promotif dan preventif dengan cara “peduli remaja“. Memberi layanan pada remaja dengan model PKPR ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja. Pelayanan kesehatan peduli remaja diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit, dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul

Berdasarkan studi pendahuluan pada remaja putri di SLTP 3 Bayan didapatkan hasil bahwa dari 10 remaja putri yang diwawancara didapatkan 7 orang yang tidak mengetahui tentang *Pramenstrual syndrom*, 2 orang dengan pengetahuan cukup *Pramenstrual syndrom* dan 1 orang dengan pengetahuan baik *Pramenstrual syndrome*.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan *cross sectional* dimana penelitian ini dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara variabel dependen dan variable dependen (Nursalam, 2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas IX yang terdiri dari 3 kelas yaitu kelas A, B dan C di SLTP 03 Bayan Kabupaten Lombok Utara yaitu sebanyak 61 orang siswi. Jumlah sampel dberdasarkan perhitungan slovin yaitu 37, 88 telah dibulatkan menjadi 38 orang. Teknik sampling, yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan metode *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. (Notoatmodjo, 2017).

Penelitian ini telah dilaksanakan pada siswi di SLTP 03 Bayan Kabupaten Lombok Utara Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2022

Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang diadopsi dari penelitian Yohana Theresia Hasibuan “Tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Tentang *Premenstrual Syyndrom (Dismenore)* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Medan Tahun 2018”

Data univariat yang dianalisis pada penelitian ini adalah menggambarkan pengetahuan dan sikap responden tentang *premenstrual syndrome* Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu tingkat pengetahuan dan sikap menghadapi *premenstrual syndrome*. Data dianalisis secara statistic dengan uji *statistic Chi square* Dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% dan dilakukan menggunakan bantuan *software SPSS 21.0*

## HASIL PENELITIAN

- a. Tabel 4. 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja tentang *Premenstrual Syndrom* Di SLTP 03 Bayan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah
Baik	6
Cukup	19
Kurang	5
Total	30

Sumber : Data Primer, 2022

Hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan responden tentang *premenstrual syndrome* berada pada kategori cukup yaitu 19 responden ( 50.0 %), sedangkan sebagian kecil berada pada kategori baik yaitu sebanyak 6 responden (15.8% )

- b. Tabel 4. 2. Distribusi Sikap Remaja Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS (*Premenstrual Syndrome*) Di SLTP 03 Bayan

Kategori Sikap	Jumlah
Positif	17
Negatif	13
Total	30

Sumber : Data Primer, 2022

Hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar sikap responden terhadap *premenstrual syndrome* berada pada kategori sikap negatif yaitu 13 responden ( 55.3 % ), sedangkan sebagian kecil berada pada kategori sikap positif yaitu sebanyak 17 responden (44.3%)

- c. Tabel 4.3 Hasil analisis Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS (*Premenstrual Syndrome*) Di SLTP 03 Bayan

Berdasarkan hasil tabel silang pada tabel 4.3 diatas bahwa responden dengan pengetahuan baik memiliki sikap positif sebesar 3 responden (50 %) sedangkan sikap negative juga sebanyak 3 responden (50 %), responden dengan pengetahuan cukup memiliki sikap positif sebanyak 8 responden (42,1%) dan sikap negatif sebanyak 11 responden (57,9 %), sementara responden dengan pengetahuan kurang memiliki sikap positif sebanyak 6 responden (46,2 %) dan sikap negatif sebanyak 7 responden (53,8%)Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 yang dianalisis dengan

menggunakan uji *square*, dapat di ketahui bahwa nilai p value = 0,011 lebih kecil dari  $\alpha=0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri tentang *Premenstrual syndrom*

## PEMBAHASAN

### 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang *Premenstrual syndrome* Pada Remaja Putri di SLTP 03 Bayan

Hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan responden tentang *premenstrual syndrome* berada pada kategori cukup yaitu 19 responden (50.0 %), sedangkan sebagian kecil berada pada kategori baik yaitu sebanyak 6 responden (15.8% )

Menurut Oktarina (2014) mengatakan bahwa Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah informasi. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Orang yang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas pula. salah satu sumber penting yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi yang berperan penting bagi pengetahuan adalah media massa. Pengetahuan masyarakat khususnya tentang kesehatan bisa didapat dari beberapa sumber antara lain media cetak, tulis, elektronik, pendidikan sekolah, dan penyuluhan (Oktarina, 2014).

Hasil penelitian diatas sesuai dengan peneltian yang dilakukan oleh Amar Romadhan dimana (2018) dengan judul “ Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Sikap Menghadapi *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sedayu Bantul “ Berdasarkan hasil analisa penelitiannya tentang tingkat pengetahuan pada remaja putri di SMPN 1 Sedayu Bantul sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 47 siswi (63,5%), Hal ini dapat dikarenakan di SMP N 1 Sedayu Bantul kurang intensitas penyuluhan-penyuluhan tentang kesehatan reproduksi khususnya menstruasi yang dilakukan oleh Puskesmas Sedayu dan Universitas di Yogyakarta yang menyebabkan siswi kurang mendapatkan informasi secara maksimal

Penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian dari Yulianti (2016), tentang “ Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang *Premenstrual Syndrome* di Kelas VII SMP Tarakanita Solo “ dimana mayoritas responden memiliki pengetahuan yang rendah tentang *premenstrual syndrome* meskipun responden pernah mendapatkan informasi tentang *premenstrual syndrome*, hal ini disebabkan karena sumber informasi yang paling banyak diperoleh dari lingkungan seperti orang tuanya yang hanya membahas tentang sebagian dari *premenstrual syndrome*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan pada hakekatnya merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu objek tertentu, termasuk di dalamnya adalah ilmu. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses dimana didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap, maka perilaku tersebut akan bersifat (long lasting). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari pengalaman pribadi dan pihak lain, seperti orang tua, petugas, teman, buku dan media komunikasi lainnya.

### 2. Distribusi Frekuensi sikap terhadap *Premenstrual syndrome* pada remaja putri di SLTP 03 Bayan

Hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar sikap responden terhadap *premenstrual syndrome* berada pada kategori sikap negatif yaitu 21

responden ( 55.3 % ), sedangkan sebagian kecil berada pada kategori sikap positif yaitu sebanyak 21 responden (44.3%)

Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap belum merupakan tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku, sikap positif ditunjukkan dengan mampu melakukan penanganan dini dan pencegahan dini terhadap *premenstruasi syndrome*. (Notoatmodjo, 2018)

Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Mandiri (2021) tentang “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Kesiapsiagaan Dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMA 2 Bengkulu Selatan “ dimana sebagian besar responden berada pada kategori sikap negative yaitu sebanyak 28 orang, sedangkan sikap positif yaitu sebanyak 19 orang siswi dari total 47 siswi. Sikap dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan faktor emosional, faktor-faktor tersebutlah yang akan membentuk sikap seseorang menjadi positif maupun negative dalam menghadapi *premenstrual syndrome*. Dimana semakin banyak pengalaman yang diperoleh tentang *premenstrual syndrome* cenderung akan membentuk sikap yang baik pula. Orang yang dianggap penting juga sangat mempengaruhi pembentukan sikap, keberadaan orang tua, kakak perempuan, guru yang dapat memberikan pengarahan akan cenderung membentuk sikap yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian diatas sebagian besar responden menunjukkan sikap negative dalam menghadapi *Pramenstrual syndrome* Kemungkinan hal ini disebabkan lingkungan responden menganggap masalah-masalah tentang menstruasi yang didalamnya terdapat *premenstrual syndrome* masih tabu untuk diketahui. Lingkungan yang mengutamakan kepentingan kelompok, maka sangat mungkin seseorang akan mempunyai sikap negatif terhadap kehidupan individualisme yang mengutamakan kepentingan perorangan

### **3. Analisis hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap dalam menghadapi Pramenstrual syndrome pada remaja putri di SLTP 03 Bayan**

Berdasarkan hasil tabel silang pada tabel 4.3 diatas bahwa responden dengan pengetahuan baik memiliki sikap positif sebesar 3 responden (50 %) sedangkan sikap negative juga sebanyak 3 responden (50 %), responden dengan pengetahuan cukup memiliki sikap positif sebanyak 8 responden (42,1%) dan sikap negatif sebanyak 11 responden (57,9 %), sementara responden dengan pengetahuan kurang memiliki sikap positif sebanyak 6 responden (46,2 %) dan sikap negatif sebanyak 7 responden (53,8%). Hasil analisis dengan menggunakan uji *square*, dapat di ketahui bahwa nilai p value = 0,011 lebih kecil dari  $\alpha=0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri tentang *Pramenstrual syndrome*.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Sarwono (2014) yang mengatakan bahwa Siswi yang mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang menstruasi akan memiliki pemahaman yang baik sehingga dapat menangani masalah menstruasi termasuk *premenstrual syndrome* dengan benar. Tetapi siswi yang berpengetahuan kurang tentang menstruasi akan memiliki pemahaman yang kurang baik sehingga sikap dalam menghadapi *premenstrual syndrome* akan negatif. Pengetahuan yang kurang dapat disebabkan karena informasi yang diterima siswi belum maksimal. pengetahuan tentang menstruasi dan siklus menstruasi akan membantu dalam memperkirakan siklus menstruasi yang akan datang, sehingga remaja dapat melakukan

persiapan yang baik sehingga sikap dalam menghadapi *premenstrual syndrome* menjadi positif.

Teori diatas juga diperkuat oleh teori Widyastuti (2019 ) yang mengatakan bahwa Pengetahuan sangat berpengaruh upaya remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome*. Pengetahuan dapat di pengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah pendidikan. Pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandanganya terhadap diri dan lingkungan. Oleh karena itu akan berbeda orang yang berpendidikan tinggi dibanding yang berpendidikan rendah dalam menyikapi cara pencegahan dan penanganan *premenstrual syndrome* ( Widyastuti, 2019 )

Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Mandiri (2021) tentang “ Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Kesiapsiagaan Dalam Menghadapi *Premenstrual Syndrome* Di SMA 2 Bengkulu Selatan “Dimana berdasarkan hasil penelitiannya Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri dengan kesiapan dalam menghadapi *premenstrual syndrom*, dengan kategori hubungan sedang dan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap remaja putri dengan kesiapan dalam menghadapi *premenstrual syndrom*, dengan kategori hubungan erat.

Siswi yang mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang menstruasi akan memiliki pemahaman yang baik sehingga dapat menangani masalah menstruasi termasuk *premenstrual syndrome* dengan benar. Tetapi siswi yang berpengetahuan kurang tentang menstruasi akan memiliki pemahaman yang kurang baik sehingga sikap dalam menghadapi *premenstrual syndrome* akan negatif. Pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* yang kurang dapat disebabkan karena informasi yang diterima siswi belum maksimal. pengetahuan tentang menstruasi dan siklus menstruasi akan membantu dalam memperkirakan siklus menstruasi yang akan datang, sehingga remaja dapat melakukan persiapan yang baik sehingga sikap dalam menghadapi *premenstrual syndrome* menjadi positif ( Saryono, 2014 ).

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan hasil bahwa responden dengan pengetahuan yang baik ternyata juga memiliki sikap yang negative tentang *premenstrual syndrom* menurut peneliti hal tersebut terjadi dikarenakan beberapa faktor yaitu remaja puteri memiliki pengetahuan yang baik tentang *premenstruasi syndrome* tetapi belum dapat menerapkan hal tersebut dengan tindakan seperti dengan mengatur pola makan yang baik, membatasi konsumsi makanan yang manis, menghindari stres, dan berolahraga dapat mencegah terjadinya *premenstruasi syndrome*. Sikap remaja putri tentang *premenstruasi syndrome* tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi ada faktor-faktor lain seperti dukungan orang tua, dukungan petugas kesehatan, sumber informasi dan bahkan budaya/adat istiadat.

### **Kesimpulan**

1. Distribusi frekuensi pada tingkat pengetahuan sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 19 orang dengan presentasi 50,0 %.
2. Distribusi frekuensi pada tingkat sikap tentang *pramenstrual syndrome* sebagian besar berada pada kategori sikap negatif yaitu sebanyak 21 orang dengan presentasi 55,3%.
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden dengan sikap dalam menghadapi *premenstrual syndrom* yaitu dengan nilai  $p \text{ value} = 0,011 < 0,05$

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, Eka. 2017 *Gambaran kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu hamil di Puskesmas Kasihan 1 Banti..* diunduh 5 September 2022
- Agustina & Husna, N. 2018. *Determinan Premenstruasi Syndrome Pada Siswi SMAN 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar.* Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 4 No. 1
- Andriana, Nana Aldriana, Andria. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada mahasiswa di Universitas Pasir Pengaraian". Jurnal Maternity and Neonatal Vol 2 No 5
- Anurogo, Dito & Wulandari, A 2016, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, CV Andi Offset, Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian program.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Efendi, Ferry. (2014). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Farujiah, 2017. Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang coping premenstrual syndrome. Yogyakarta
- Fauziah, S. 2015. *Keperawatan Maternitas Volume 2: Persalinan.* Jakarta: Kencana. Indonesia, Jakarta
- Haryono, R. 2016. *Siapa Menghadapi Menstruasi & Menopause.* Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hidayat, A.A.. 2017. Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data. Jakarta : Salemba Medika
- Irianto, Koes. 2017. "Panduan Lengkap : *Biologi Reproduksi Manusia (Human Reproductive Biology) untuk paramedis dan non-paramedis*". Bandung, Alfabeta.
- Kartikawati, Sri Lestari & Apriza Irma Sari. 2017. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Iii (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) Di Stikes Bhakti Kencana Bandung". *Dinamika Kesehatan*, Vol. 8 No. 1 Kementerian Kesehatan RI. Rajin Aktivitas Fisik, KEMENKES RI
- Kemendes RI, 2016. *Profil kesehatan kementerian kesehatan republic Indonesia.* Jakarta
- Kumalasari, dkk, 2012, *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.
- Kusmindarti, I., 2014, *Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Komunitas Senam Aerobik TriWidodo Basuki Jabo*
- Kusmiran, E., 2014, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita Edisi ke 2*, Jakarta, Salemba Medika.
- Luthfa, A. 2017. *Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dilihat Berdasarkan Tingkat Stress Di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman*
- Manuaba, I., Manuaba, I. & Manuaba, I. F., 2014. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB.* 2 ed. Jakarta: EGC.
- Mubarak dan Wahid Iqbal. (2017). *Program Kesehatan Keluarga*, Jakarta : Salemba Medika
- Naibaho, Winny Novietta K, Slamet Riyadi, Arif Suryawan. (2014). "Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMA Warga Kota Surakarta" *Nexus Kedokteran Komunitas* Vol3./No.2

- Nasrudin, Roni. 2017. Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Siswa SMK N 2 Garut. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung : Skripsi.
- Ningsih, Ratna. 2016. *Efektivitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Universitas diunduh 5 September 2022
- Notoatmodjo, S, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Cet. 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktoika, P., Indarwati, & Sudiarti, P. 2020. *Hubungan Index Masa Tubuh ( IMT ) dengan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di Sma Negeri 2 Kampar*. Jurnal Ners, 4(23), 122–129.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A., & Misaroh, S.2015. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riset Kesehatan Dasar. 2018, tentang kejadian Dismenore pada remaja putri di Indonesia
- Rubianti, 2019. Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi premenstrual syndrome
- Purwanto, N. 2012. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Sari, M.P. & Cahyati, W. H. 2019. Tren Pneumonia Balita di Kota Semarang Tahun 2012-2018. *Jurnal HIGEIA*. 3(3): 407-416
- Saryono dan Sejati, W. 2014. *Sindrom Premenstruasi Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setiadi. 2015. *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Simbolon, Purnama. 2016. *“Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”*. Lampung
- Soetjningsih, 2017, *Perkembangan Remaja*, Jakarta, Pustaka. Pelajar
- Sugiyono. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tamsuri, 2007, *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, Jakarta, EGC.
- Tarigan, Benny DJ., 2013, *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (dismenore) pada Remaja Putri Surabaya*, Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya,
- Tombokan, Kevin C, Damajanty. H. C. Pangemanan., Joice N. A. engka, 2017. *"Hubungan antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP prof. Dr. R. D. Kandou Manado."* jurnal e-biomedik volume 5 nomor 1.
- Wawan A & Dewi M. 2016. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika : Yogyakarta
- World Health Organization (WHO)*, 2018. tentang kejadian Dismenore pada Remaja putri di Indonesia
- Yeni, dkk. 2020. *Analisis Sikap Remaja Dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi Di Smpn 1 Mau Tangerang Tahun 2019*. Provinsi tanggerang

