



Gambaran Morbiditas Premenstrual Syndrome Dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri

Haning Tyas Qotrunada^{1*}, Kris Linggardini²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

*Corresponding Author: haningtyasqotrunada1@gmail.com

Abstrak

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan salah satu gangguan yang paling umum terhadap wanita, Prevalensi PMS di dunia sebanyak 48% dialami oleh wanita subur dan di Indonesia prevalensi PMS sebanyak 80-90% dan gejala yang dirasakan cukup berat. Kecemasan adalah kejadian emosional seorang wanita dan khas dari gejala stress. Angka kejadian kecemasan akibat dari PMS sebanyak 20% dari populasi dunia dan di Indonesia kecemasan akibat PMS diperkirakan berkisar antara 9%-12%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran morbiditas *Premenstrual Syndrome (PMS)* dan tingkat kecemasan pada remaja putri. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini diambil dari siswi kelas VII dan VIII SMPN 2 Sokaraja berjumlah 76 responden dengan menggunakan kuesioner sPAF dan kuesioner DASS-42. Hasil penelitian menunjukkan responden mengalami gejala mudah tersinggung/marah (61,2%), dan responden mengalami PMS ringan (30,3%), PMS sedang (43,4%), dan PMS berat (25%) dengan tingkat kecemasan responden normal (32,9%), kecemasan ringan (15,8%), kecemasan sedang (17,1%), kecemasan berat (15,8%) dan panik (18,4%). Penelitian ini merekomendasikan perlunya kampanye kesehatan tentang PMS dan kecemasan pada remaja putri untuk mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman masyarakat.

Kata Kunci: *Premenstrual Syndrome (PMS)*, kecemasan, remaja putri, kampanye kesehatan, stigma

The Description of Premenstrual Syndrome Morbidity and Anxiety Level in Female Adolescents in Grades 7th and 8th at SMP Negeri 2 Sokaraja

Abstract

Premenstrual Syndrome (PMS) is one of the most common disorders among women. The prevalence of PMS worldwide is about 48% in women of reproductive age, while in Indonesia, the prevalence reaches 80-90%, with perceived severe symptoms. Anxiety is an emotional occurrence in women and is a distinctive symptom of stress. The incidence of anxiety due to PMS is approximately 20% of the world's population, and in Indonesia, anxiety related to PMS is estimated to range from 9% to 12%. This study aims to assess the morbidity of *Premenstrual Syndrome (PMS)* and anxiety levels in adolescent girls. The method used is quantitative descriptive with a cross-sectional approach. The sample consists of 76 female students from grade VII and VIII in SMPN 2 Sokaraja, who completed the sPAF and DASS-42 questionnaires. The results show that the respondents experienced symptoms of easy irritability/anger (61.2%), with mild (30.3%), moderate (43.4%), and severe (25%) levels of PMS, while anxiety levels varied from normal (32.9%) to mild (15.8%), moderate (17.1%), severe (15.8%), and panic (18.4%). This study recommends the necessity of health campaigns on PMS and anxiety in adolescent girls to reduce stigma and enhance public understanding.

Keywords: *Premenstrual Syndrome (PMS)*, anxiety, adolescent girls, health campaigns, stigma.

Pendahuluan

Masa remaja dihitung mulai dari 13 hingga sekitar 18 tahun. Masa pematangan dan perubahan yang cepat yang dikenal sebagai masa remaja, yang dianggap sebagai masa transisi dimulai dari masa pubertas dan meluas ke titik masuk ke dunia orang dewasa, biasanya kelulusan sekolah menengah (Hockenberry, 2021)

Data demografi menunjukkan setiap tahunnya terjadi peningkatan jumlah penduduk remaja. Menurut data United Nations Children' fund (UNICEF, 2018) kelompok remaja dengan usia 10-19 tahun sebanyak 16% dari total penduduk dunia sementara Badan Pusat Statistik Indonesia menyebutkan bahwa jumlah remaja di Indonesia dengan kelompok usia 10-19 tahun sebanyak 44.508,5 jiwa yang terdiri dari 22.945,5 jiwa remaja laki-laki dan 21,563 jiwa remaja perempuan (BPS, 2020).

Remaja, khususnya perempuan mengalami pertumbuhan fisik pada masa dewasa awal, pada umumnya akan berhenti pada usia 20 tahun, kecuali pada wanita menyusui dan hamil. Perubahan fisik kognitif, psikososial dan perhatian kesehatan pada wanita hamil dan keluarga produktif bersifat luas. Saat menuju usia pertengahan remaja akan mengalami perubahan karakteristik fisik dewasa awal (Potter, 2019). Perubahan psikis dan fisik pada remaja juga ditandai dengan periode menstruasi. perubahan psikis semakin bertambah apabila menstruasi disertai dengan *premenstrual syndrome* (PMS)

Premenstrual Syndrome adalah kumpulan dari gejala psikologis, fisik dan emosi yang berkaitan dengan siklus menstruasi wanita dan gejala tersebut terjadi pada siklus menstruasi selama tahap luteal. Penyebab dari adanya PMS yaitu karena adanya efek progesteron dan neurotransmitter, seperti pada katekolamin, opioid, serotonin, defisiensi nutrisi, peningkatan sensitifitas akibat retensi insulin meningkat dan *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA). Salah satu gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat PMS yaitu kecemasan saat menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Susanti, 2017).

Kecemasan merupakan kejadian emosional seseorang dan kejadian yang khas dari gejala stres. Pada fase siklus menstruasi akan terjadi fluktuasi hormonal yang berbeda-beda terutama pada fase PMS (*luteal*), dapat terjadi kecemasan pada wanita akibat efek *neuromodulator* (Foster, 2017). Penyebab pasti munculnya kecemasan dalam

menghadapi PMS yaitu faktor hormonal pada tubuh wanita, dengan ketidakseimbangan antara hormone progesteron dan esterogen. Pada saat PMS keluhan yang biasa dirasakan yaitu sakit punggung, sakit kepala, nyeri perut, nyeri pada payudara, gangguan tidur dan lain-lain. Beberapa keluhan yang dialami saat PMS mengakibatkan timbulnya kecemasan pada wanita (Susanti, 2017).

Angka kejadian kecemasan akibat dari *premenstrual syndrome* tergolong cukup tinggi, yaitu sekitar 20% dari populasi dunia (Lestari, 2015). Prevalensi PMS di dunia yang dilaporkan dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis adalah 48% dialami oleh wanita subur (Ranjbaran, 2017). Indonesia memiliki frekuensi gejala PMS cukup tinggi sekitar 80-90% dan gejala yang dirasakan cukup berat (Faradila, 2021). Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia akibat sindrom pramenstruasi diperkirakan berkisar antara 9%-12% (Lestari, 2015). Berbagai gejala premenstrual syndrome baik fisik dan psikis dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi premenstrual syndrome dan apabila kecemasan tidak segera diatasi bisa menimbulkan berbagai respon dari kecemasan, antara lain kelelahan, takut, tidak tenang, keringat dingin dan gangguan kesehatan seperti sering berkemih, mual muntah, diare dan lain-lain (Faradila, 2021).

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 remaja putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Sokaraja, didapatkan 9 remaja putri pernah mengalami PMS dengan gejala perubahan fisik seperti sakit perut, badan lemas, timbulnya jerawat, pusing, dan nyeri pinggul, dan emosional seperti perubahan, sensitive, mudah marah, dan timbul kecemasan secara tiba-tiba. Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk untuk mengetahui gambaran Morbiditas *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan tingkat kecemasan pada remaja putri, dengan pendekatan *cross-sectional* menggunakan kuesioner sPAF dan kuesioner DASS-42.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII SMPN 2 Sokaraja sebanyak 76 siswi. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan teknik *simple random sampling*, dengan sampel sebanyak 76 responden sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu siswi

SMP kelas VII dan VIII yang mengalami PMS. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner sPAF (*The Shortened Premenstrual Assesment Form*) untuk menggali tingkat keparahan *Premenstrual Syndrome* yang berisi 10 pertanyaan terkait PMS dan kuesioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) dengan jumlah 42 pertanyaan yang terdiri dari tiga skala yang dirancang untuk mengkaji tiga jenis keadaan emosional, yaitu depresi, kecemasan dan stress. Setiap skala terdapat 14 pertanyaan. Skala kecemasan dinilai dari nomor 2,4,7,9,15,19,20,13,25,28,30,36,40,41 dengan rentang skore 0-3.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian dideskripsikan pada tabel mengenai gambaran variabel karakteristik, PMS dan tingkat kecemasan dalam bentuk angka frekuensi dan persentase.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Usia		
	12-13 Tahun	41	53,9%
	14-15 Tahun	35	46,1%
2.	Lama Menstruasi		
	4 hari	6	7,9%
	5 hari	13	17,1%
	6 hari	15	19,7%
	7 hari	41	53,9%
		1	1,3%
3.	Lama PMS		
	2 hari	15	19,7%
	3 hari	14	18,4%
	4 hari	5	6,6%
	5 hari	14	18,4%
	6 hari	5	6,6%
	7 hari	23	30,3%
4.	Waktu Menarache		
	9-10 tahun	11	14,5%
	11-12 tahun	55	72,4%
	13-14 tahun	10	13,2%
Total		76	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan mayoritas usia responden berada pada rentang usia 12-13 tahun (53,9%), lama menstruasi rata-rata selama 6 hari (53,9%) dan lama PMS selama 7 hari (30,3%) dengan rata-rata usia menarache pada usia 11-12 tahun (72,4%).

Tabel 2. Gambaran Gejala PSM yang dirasakan Responden

No	Total skala	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Payudara terasa tegang/nyeri membesar atau bengkak	159	34,9%
2	Merasa tidak berdaya untuk mengatasi masalah yang ringan/biasa	163	35,6%
3	Merasa tertekan/stress	207	45,4%
4	Mudah tersinggung/marah	279	61,2%
5	Merasa sedih/depresi	199	43,7%
6	Nyeri otot/kaku sendi	192	42,1%
7	Berat badan bertambah	172	37,7%
8	Rasa sesak, tidak nyaman atau nyeri perut	231	50,7%
9	Mengalami bengkak (edema) pada tangan atau kaki	92	20,2%
10	Merasa kembung	117	25,7%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden mengalami gejala PMS mudah tersinggung/marah dengan rata-rata skala berat 279 (61,2%), dan gejala PMS paling sedikit dialami yaitu bengkak (edema) pada tangan atau kaki dengan rata-rata skala 92 (20,2%)

Tabel 3. Premenstrual Syndrome pada siswi

Tingkat PMS	Keparahan	Frekuensi	Presentase(%)
Tidak mengalami		1	1,3%
Ringan		23	30,3%
Sedang		33	43,4%
Berat		19	25,0%
Total		76	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 76 responden mayoritas responden mengalami PMS sedang (43,4%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan (DASS-42)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase(%)
Normal	25	32,9%
Kecemasan ringan	12	15,8%
Kecemasan sedang	13	17,1%
Kecemasan berat panik	12	15,8%
	14	18,4%
Total	76	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan normal (32,9%).

Pembahasan Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian dari 76 siswi terdapat responden dengan usia 12-15 tahun dan mayoritas responden terbanyak berusia 12-13 tahun. Menurut Wahyuningsih, M (2018), dalam penelitiannya menyatakan bahwa perubahan yang mencolok saat memasuki usia remaja antara 9-15 tahun yaitu perubahan fisik, tetapi tidak hanya perubahan fisik saja melainkan juga perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Pada usia 12-14 tahun remaja wanita akan mengalami menstruasi. Tetapi pada beberapa kasus remaja mengalami menstruasi sebelum usia 12 tahun atau bahkan di bawah usia 10 tahun. Menstruasi dikatakan lambat jika terjadi pada usia setelah usia 14 tahun. (Wahyuningsih, M, 2018)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada 76 responden mengalami siklus menstruasi yang berbeda-beda yaitu 4-8 hari. Responden paling banyak mengalami siklus menstruasi selama 7 hari yaitu 41 siswi (53,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanifa (2017) bahwa sebagian besar siswi mengalami lama menstruasi selama 3-8 hari yang dikatakan masih normal. Menurut Memorisa, (2020) dalam penelitiannya menyatakan lama perdarahan yang terjadi pada saat menstruasi bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Normal perdarahan yang terjadi pada saat menstruasi adalah 3-7 hari. Menstruasi dikatakan lama atau melebihi batas normal jika menstruasi berlangsung selama lebih dari 7 hari (Memorisa, 2020).

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa lama PMS yang terjadi pada setiap responden bervariasi yaitu 2-7 hari. Responden paling banyak mengalami PMS selama 7 hari yang berjumlah 23 (30,3%). *premenstrual syndrome* merupakan

keadaan disaat sejumlah gejala terjadi beberapa hari sebelum menstruasi, gejala PMS biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan akan menghilang setelah menstruasi terjadi (Wijayanti, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa waktu *menarche* atau usia *menarche* responden mulai dari usia 9-14 tahun. Siswi yang mengalami *menarche* lebih banyak pada usia 11-12 tahun (72,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayah (2016), bahwa rentang umur *menarche* responden yang normal 9-15 tahun dengan proporsi umur *menarche* responden terbanyak pada umur 12 tahun. Berdasarkan penelitian Wahyuni (2018) bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan PMS. Hasil penelitian Amjad (2014) menemukan bahwa remaja yang cenderung merasakan PMS yaitu remaja yang mengalami *menarche* <12 tahun. Menurut Wahyuningsih (2018), dalam penelitiannya waktu *menarche* atau usia *menarche* terbagi menjadi 2 yaitu awal dan normal. *Menarche* awal terjadi pada remaja usia dibawah 12 tahun atau sebelum 12 tahun. *Menarche* normal remaja terjadi pada usia 12-14 tahun

Premenstrual Syndrome

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala PMS yang dirasakan siswi yaitu mudah tersinggung/marah (61,2%) dan responden paling banyak merasakan pada skala berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2018) yang menyatakan bahwa gejala PMS yang paling banyak dirasakan adalah mudah tersinggung. Penelitian menurut Susanti (2017) mendapatkan hasil bahwa gejala psikis yang sering dialami responden yaitu perasaan mudah marah.

Hal tersebut diperkuat dalam penelitian Widiyanto (2020) tentang hubungan PMS dan *Emotion Focused Coping* pada siswi yang mendapatkan hasil bahwa terhdapat hubungan bermakna antara *premenstrual syndrome* dan *emotion focused coping* pada siswi SMP. saat terjadinya PMS banyak kondisi atau faktor yang berperan seperti rendahnya kadar progesterone diduga menjadi penyebab utama terjadinya PMS. Peningkatan perbandingan estrogen terhadap progesterone, saat sebelum fase menstruasi terjadi adalah salah satu faktor yang berkaitan dengan PMS (Rusfiana, 2016). Beberapa penelitian membuktikan bahwa peningkatan perasaan senang dipengaruhi oleh peningkatan rasio terkait dengan

penurunan kadar endorfin otak. Dampak dari penambahan kadar estrogen pada pemekatan konsentrasi aldersteron, hormone yang dapat meretensi natrium dan air. Akibat dari tersebut membuat perubahan endomorfn, prolactin, dan aldersteron yang dapat memperburuk gejala fisik dan psikis (Rusfiana, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar siswi mengalami PMS sedang (43,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faradila, (2021) dan Buddhabunyakan (2017) Kedua penelitian tersebut menyatakan bahwa siswi yang mengalami PMS lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengalami PMS. Buddhabunyakan juga menyatakan bahwa terdapat tiga gejala afektif yang paling umum saat PMS yaitu ledakan kemarahan (97,7%), kecemasan (73,3%), lekas marah (68,6%) dan gejala-gejala tersebut dinilai ringan sampai sedang dalam tingkat keparahan (Buddhabunyakan, 2017).

Menurut penelitian Lestari (2015) mengatakan bahwa jika responden mengalami 1-4 gejala dapat dikategorikan sebagai PMS ringan, jika responden mengalami 5-9 dari semua gejala yang ada dapat dikategorikan sebagai PMS sedang dan jika responden mengalami semua gejala PMS dikatakan responden mengalami PMS berat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Lestari, 2015) mendapatkan hasil bahwa responden paling banyak mengalami PMS sedang sebanyak 31 orang (56,4%).

Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian pada 76 responden sebagian besar mengalami kecemasan dengan kategori normal sebanyak 25 siswi (32,9%). Didapatkan dari hasil kuesioner sebagian besar murid mengalami gejala kelelahan yang dapat dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari dan dalam menghadapi PMS. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Parahats (2019) mendapatkan hasil dari 36 siswi (50%) tidak mengalami kecemasan atau normal.

Hasil kuesioner penelitian yang terlihat sebagian siswi tidak mengalami kecemasan atau normal karena tidak mengalami beberapa gejala kecemasan seperti gejala somatik (keringat berlebih, ketegangan pada otot, sesak nafas, pusing, nyeri abdomen, konstipasi, diare, hipertensi takikardi), gejala psikologi (gangguan mood, sensitive, cepat marah, mudah menangis,

kesulitan tidur, kelelahan, mudah capek, gelisah, tidak bisa diam, resah, berfikir kosong dan tidak mampu berkonsentrasi) dan gejala tingkah laku saat berbicara didepan orang (jari gemetar, gelisah, mengkerutkan kening dan dahi, muka tegang, peningkatan tonus otot, nafas pendek dan cepat) (Susanti, 2017).

Menurut Susanti (2017) pada penelitiannya menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara hormone progesterone dan estrogen pada hormonal tubuh wanita merupakan penyebab pasti munculnya kecemasan dalam menghadapi PMS. Beberapa keluhan fisik yang dirasa saat PMS yaitu tidur terganggu, sakit perut, sakit kepala, nyeri payudara, sakit punggung, dan lain-lain yang mengakibatkan kecemasan pada wanita yang mengalami *premenstrual syndrome*.

Simpulan

Gejala *premenstrual syndrome* paling banyak yaitu mudah tersinggung/marah (61,2%) dan responden paling banyak merasakan pada skala berat. Dibutuhkan inisiatif kampanye kesehatan yang menyoroti PMS dan kecemasan pada remaja putri guna mengurangi stigma dan meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Referensi

- Amjad, A. K. (2014). Socio-demographic Factors and Premenstrual Syndrome among Women attending a Teaching Hospital in Islamabad, Pakistan. *J PIONEER MED SCI*, 159-162. <https://www.jpmonline.com/wp-content/uploads/2019/07/JPMS-VOL4-ISSUE4-PAGES159-162-OA.pdf> (Diakses pada tanggal 12 Juni 2022, Pukul 18:20)
- Buddhabunyakan, N. K. (2017). Premenstrual syndrome (PMS) among high school students. *Jurnal Internasional Kesehatan Wanita*, 501-505. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5560417/> (Diakses pada tanggal 27 November 2021, Pukul 11:23)
- Faradila, A. K. (2021). Pre Menstrual Sindrom Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 203-212.

- <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/download/1083/741/> (Diakses pada tanggal 11 Oktober 2021, Pukul 22:27 WIB)
- Hanifa, I. I. (2017). Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 7-13. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/15/12> (Diakses pada tanggal 13 Juni, Pukul 11:00)
- Hidayah, N. R. (2016). Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pamalang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 537-544. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/download/14284/13816> (Diakses pada tanggal 13 juni, pukul 10:00 WIB)
- Hockenberry, M. J. (2021). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing*. St. Louis Missouri: Elsevier. https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kesehatan_Paradigma_Ku/voATEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=etika+penelitian+keperawatan&printsec=frontcover (Diakses pada tanggal 26 Desember 2021, Pukul 20:45 WIB)
- Lestari, C. (2015). Hubungan Sindrom Premenstruasi Dengan Tingkat Kecemasan pada Siswi Kelas XI Jurusan Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta*, 1-5. <https://core.ac.uk/download/pdf/299433311.pdf> (Diakses pada tanggal 14 Oktober 2021, Pukul 09:46 WIB)
- Memorisa, G. A. (2020). Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 165-171. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jumakes/article/view/789> (Diakses pada tanggal 13 Juni 2022, Pukul 17:30)
- Parahats, H. L. (2019). Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 196-211. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/479/551> (Diakses pada tanggal 12 Juni, Pukul 12:00)
- Rusfiana, A. R. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Jurnal Universitas Lampung*, 19. <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/973> (Diakses pada tanggal 17 Desember 2021, Pukul 22:45)
- Susanti, H. D. (2017). Hubungan Tingkat Keperahan PMS Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang*, 23-30. <https://ejournal.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/viewFile/32/15> (Diakses pada tanggal 14 Oktober 2021, Pukul 09:08 WIB)
- Wahyuni, S. D. (2018). Determinan yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 59-70. <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/6543/9387> (Diakses pada tanggal 12 Juni 2022, Pukul 20:00 WIB)
- Wahyuningsih, M, L. A. (2018). Analisa Hubungan Antara Usia Menarche, Sikap Tentang Pre-Menstruasi Sindrome Terhadap Perilaku Dalam Mengatasi Pre-Mentruasi Sindrom di SMP 1 Mlati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 383-387. <https://nursingjournal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/download/210/131/> (Diakses pada tanggal 12 Juni 2022, Pukul 14:30 WIB)
- Widiyanto, A. F. (2020). Hubungan Premenstrual Syndrome dan Emotion Focused Coping pada Siswi SMP. *Journal of Health Research*, 96-102. [file:///C:/Users/VIP/Downloads/421-918-1-SM%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/VIP/Downloads/421-918-1-SM%20(2).pdf) (Diakses pada tanggal 11 November 2021, Pukul 11:00)
- Wijayanti, Y. T. (2015). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Synderoma pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 1-7. <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/172> (Diakses pada tanggal 13 Juni 2022, Pukul 21:00 WIB)