
**GAMBARAN SIKAP SISWI SMK KESEHATAN SWASTA DI
KULON PROGO DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DALAM
MENGHADAPI GEJALA PREMENSTRUAL DYSPHORIC
DISORDER (PMDD) TAHUN 2023**

Indah Nur Saputri
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Email : indahnursaputri05@gmail.com
***Corresponding Author : Fransisca Winandari**
sisca@stikesbethesda.ac.id
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) merupakan permasalahan menstruasi yang lebih berat dari Premenstrual Syndrome (PMS). Gejala PMDD yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas dan hubungan sosial. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara 5 siswi, menyampaikan belum mengetahui terkait gejala PMDD dan 3 diantaranya membiarkan gejala menstruasi yang dirasakan. Hasil screening PMDD dari 207 siswi 38 diantaranya masuk ke dalam kategori PMDD. Tujuan : Mengetahui gambaran sikap siswi SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menghadapi gejala PMDD tahun 2023. Metode : Desain penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan cross sectional dengan populasi dari 207 siswi terdapat 38 siswi dengan PMDD. Pengumpulan data menggunakan kuesioner sikap dalam menghadapi PMDD dengan skala likert dan analisis data menggunakan distribusi frekuensi. Hasil : Umur responden sebagian besar pada rentang 15 -19 tahun (94.7%), usia menarche responden sebagian besar pada rentang 11 -13 tahun (60.5%), lama menstruasi sebagian besar pada rentang 3-8 hari (94.7%). Gambaran sikap dalam menghadapi gejala PMDD sikap positif 76.3% dan negatif 23.7%. Kesimpulan : Siswi SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo sebagian besar memiliki sikap positif dalam menghadapi gejala PMDD. Saran: Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang meningkatkan resiko PMDD pada remaja.

Kata kunci: Premenstrual Dysphoric Disorder, sikap, remaja.

ABSTRACT

Background: Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) is a menstrual problem that is heavier than Premenstrual Syndrome (PMS). PMDD symptoms that are not handled properly can interfere with activities and social relationships. The results of the preliminary study through interviews with 5 female students revealed they did not know about PMDD symptoms and 3 of them allowed menstrual symptoms to be felt. The results of the PMDD screening of 207 female students, 38 of whom fall into the PMDD category. Objective: This study aims to know the attitude of Private Health Vocational School students in Kulon Progo Special Region of Yogyakarta in facing PMDD symptoms in 2023. Methods: This was a quantitative descriptive research design using a cross-sectional approach with a population of 207 students, 38 of whom had PMDD. Data collection used an attitude questionnaire in dealing with PMDD with a Likert scale and data analysis used a frequency distribution. Results: The age of most respondents was in the range of 15-19 years (94.7%), the age of menarche for most of the respondents was in the range of 11-13 years (60.5%), the length of menstruation was mostly in the range of 3-8 days (94.7%). The description of attitudes towards PMDD symptoms was 76.3% positive and 23.7% negative. Conclusion: The students of Private Health Vocational Schools in Kulon Progo mostly have a positive attitude in facing PMDD symptoms. Suggestion: Future researchers are expected to conduct research on factors that increase the risk of PMDD in adolescents.

Keywords: Premenstrual Dysphoric Disorder, attitude, youth.

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah bentuk pematangan seksual pada fase awal, dimana remaja putri yang mengalami menstruasi akan terjadi perubahan pada fisik, hormonal, dan seksual ditandai dengan tumbuhnya payudara diikuti dengan pertumbuhan rambut di area pubis dan aksila, serta adanya penambahan lemak di sekitar pinggul. (Marfuah, 2019). Permasalahan menstruasi yang terjadi dapat dikategorikan kedalam Premenstrual Syndrome atau PMS dan Premenstrual Dysphoric Disorder atau PMDD. Gejala PMS dan PMDD dapat berupa perubahan fisik, suasana hati, dan perubahan mental (Shiferaw et al., 2014).

Diagnosis PMDD secara pasti ditentukan menggunakan kuesioner yang telah baku yaitu kuesioner yang berasal dari American Psychiatric Association (APA) yang dibuat berdasarkan Kriteria Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, edisi ke-5 (DSM-IV). Kriteria PMS ditentukan apabila responden memiliki minimal 1 gejala dan gejala PMDD ditentukan apabila terdapat minimal 5 gejala, yang 1 diantaranya adalah gejala afektif. Dikategorikan PMDD apabila gejala tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari dan hubungan sosial, selain itu harus memiliki siklus menstruasi yang teratur selama 3 bulan terakhir. Prevalensi PMS dan PMDD di Indonesia dari 675 remaja putri, 8,4% diantaranya mengalami gejala PMS dan 18,5% mengalami gejala PMDD, sedangkan di Yogyakarta sendiri dari 233 remaja 42,5% mengalami gejala PMS dan 23,6% mengalami gejala PMDD (Dewi et al., 2019).

PMDD dinilai lebih berpengaruh dari pada PMS karena dapat menimbulkan perubahan suasana hati yang ekstrem dan mengganggu hubungan dengan lingkungan sekitar. Sikap seseorang dalam mengatasi PMDD berbeda-beda tergantung dari respon terhadap stimulus tersebut. Sikap adalah tanggapan reaksi seseorang terhadap objek tertentu dan bentuk kesiapan serta kesediaan diri untuk bertindak (Notoatmodjo, 2014b). Menurut Maemanah (2014) sifat sikap dibagi menjadi dua jenis, yaitu sikap positif dan negatif. Sikap positif memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan yang menyenangkan objek, sedangkan sikap negatif merupakan bentuk tindakan yang menghindari objek.

Data studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di salah satu SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo, didapatkan jumlah siswi kelas XI (Sebelas) sebanyak 129 dengan rentang usia 15-17 tahun, siswi kelas XII (Dua Belas) sebanyak 78 dengan rentang usia 16-18 tahun. Hasil wawancara pada 5 siswi yang dipilih mengenai pengetahuan PMS dan PMDD, 5 siswi menjawab PMS adalah gejala yang muncul dan dirasakan saat akan mengalami menstruasi. 3 siswi diantaranya menyampaikan biasanya mengalami nyeri pinggang diikuti dengan nyeri perut, sedangkan 2 siswi lainnya menyampaikan mengalami sakit kepala dan perubahan suasana hati. Terkait pertanyaan mengenai pengetahuan PMDD, 5 siswa menjawab belum tahu gejala yang dikategorikan dalam PMDD. Survei dari pertanyaan mengenai sikap dalam menghadapi gejala yang timbul dan dirasakan menjelang menstruasi, 3 siswi menjawab ketika merasakan nyeri membiarkannya begitu saja karena nyeri akan hilang dalam beberapa hari walaupun tidak diobati, dan 2 siswi lainnya mengatakan ketika merasakan gejala menjelang menstruasi biasanya beristirahat dan kadang meminum obat untuk mengatasi nyeri. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian siswi belum mengetahui terkait PMDD dan sikap yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan di SMK yang sama dengan melakukan screening menggunakan kuesioner kriteria diagnosis PMDD yang telah baku berasal dari American Psychiatric Association (APA). Pengukuran dengan kuesioner dilakukan sekali

waktu tanpa ada follow up. Screening bertujuan untuk mengetahui prevalensi PMDD pada siswi kelas XI dan kelas XII di SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo. Dari 207 siswi kelas XI dan XII terdapat sebanyak 161 siswi yang mengisi kuesioner screening, terdiri dari 118 siswi kelas XI dan 43 siswi kelas XII. Hasil yang didapatkan yaitu sebanyak 25 siswi (15,5%) mengalami menstruasi tidak teratur, 7 siswi (4,3%) sama sekali tidak mengalami gejala menjelang menstruasi, 91 siswi (56,5%) mengalami gejala PMS dan sebanyak 38 (23,6%) siswi lainnya mengalami gejala PMDD. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait gambaran sikap siswi SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menghadapi gejala Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI dan XII sebanyak 207 siswi yang telah dilakukan screening gejala PMDD menggunakan kuesioner kriteria diagnostik PMDD dan didapatkan hasil sebanyak 38 siswi yang mengalami gejala PMDD. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 38 siswi.

Penelitian ini dilaksanakan pada 28 Juli 2023 dan 01 Agustus 2023 di ruang perpustakaan SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner sikap dalam menghadapi gejala PMDD yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan tipe kuesioner tertutup. Proses pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, tabulating, data entry, proccesibg, dan cleaning. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan uji statistik distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan umur siswi SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo dengan Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) Tahun 2023

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur 10-12 tahun	0	0.0
2	Umur 13-15 tahun	2	5.3
3	Umur 16-19 tahun	36	94.7
Jumlah		38	100.0

Sumber: Data Primer Terolah, 2023

b. Usia Menarche

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan usia menarche siswi SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo dengan Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) Tahun 2023

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 11 tahun	9	23.7
2	11-13 tahun	23	60.5
3	> 13 tahun	6	15.8
Jumlah		38	100.0

Sumber: Data Primer Terolah, 2023

c. Lama Menstruasi

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan lama menstruasi siswi SMK Kesehatan

Swasta di Kulon Progo dengan Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) Tahun 2023

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 3 hari	0	0
2	3-8 hari	36	94.7
3	> 8 hari	2	5.3
Jumlah		38	100.0

Sumber: Data Primer Terolah, 2023

2. Sikap Responden

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan sikap siswi SMK Kesehatan Swasta di Kulon Progo dalam menghadapi gejala Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) Tahun 2023.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Positif	29	76.3
2	Negatif	9	23.7
Jumlah		38	100.0

Sumber: Data Primer Terolah, 2023

B. Pembahasan

1. Umur Responden

Umur responden dalam penelitian ini berada pada rentang 15-19 tahun. Hasil analisis berdasarkan 38 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang umur 16-19 tahun sebanyak 36 siswi (94.7%), dan sebagian kecil responden berumur 10-12 tahun sebanyak 0 siswi (0.0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian tentang prevalensi PMS dan PMDD pada remaja oleh Dewi et al (2019) dengan 233 responden menunjukkan bahwa umur responden paling banyak berada pada rentang umur 16-19 tahun sebanyak 231 responden (99.1%).

Umur siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada pada rentang usia 16-19 tahun (Papalia & Fieldman, 2014). Umur tersebut masuk dalam tahap perkembangan remaja akhir/late adolescence dimana remaja mulai berpikir abstrak, mempunyai cita jasmani, dan mulai mengungkapkan kebebasan diri (Ali & Asrori, 2016).

Menurut (Notoatmodjo, 2014a) pengetahuan dapat dipengaruhi oleh umur. Pola pikir dan daya tangkap seseorang dipengaruhi oleh umur. Daya tangkap dan pola pikir berkembang seiring bertambahnya umur, sehingga umur dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap dan keputusan seseorang dalam menentukan tindakan. Peneliti berasumsi bahwa pada usia yang menginjak tahap perkembangan remaja akhir dapat meningkatkan rasa ingin tahu sehingga remaja mulai mencari informasi atau pengetahuan yang cukup sebelum menginjak usia dewasa. Pengetahuan yang diperoleh tersebut dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam bertindak.

2. Usia Menarche Responden

Hasil analisis dari 38 responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche responden berada pada rentang 11-13 tahun sebanyak 23 siswi (60.5%) dan usia menarche responden paling sedikit terjadi pada usia lebih dari 13 tahun sebanyak 6 siswi (15.8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktobriani (2019) dengan penelitian terkait hubungan usia menarche (haid pertama) dengan sikap menghadapi haid, hasil didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 11-13 tahun. Hasil ini sesuai dengan usia menarche di Indonesia, dimana rata-rata usia menarche terjadi pada rentang usia 11-13 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun terjadi sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, usia 13 tahun sebanyak 30% dan sisanya mengalami menarche pada usia >13 tahun (Kemenkes RI, 2018). Menurut Marmi (2013) usia 11-13 tahun adalah kategori usia menarche yang normal.

Menarche yang datang lebih awal dapat menjadi beban baru yang tidak menyenangkan bagi anak karena dirasa mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Anak dengan usia menarche dini seringkali mempunyai anggapan yang keliru dengan menyatakan bahwa darah yang keluar adalah sesuatu yang kotor dan tidak suci, sehingga ketika dewasa anak akan cenderung menghindari kontak dengan orang lain saat mengalami menstruasi (Oktobriariani, 2019).

Pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang menstruasi dapat mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menarche (Yusuf et al., 2014). Menarche merupakan pengalaman pribadi pada wanita yang terjadi secara tiba-tiba. Menurut Azwar (2022) pengalaman pribadi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap seseorang. Stimulus yang datang secara tiba-tiba akan meninggalkan kesan mendalam dan secara bertahap akan diserap oleh individu sehingga dapat mempengaruhi terbentuknya sikap. Peneliti berasumsi ketika mengalami menarche di usia normal dan telah memiliki pengetahuan yang cukup terkait menstruasi maka akan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi menarche. Kesiapan ini akan menjadi pengalaman yang dapat mempengaruhi sikap ketika menghadapi gejala menstruasi atau gangguan-gangguan menstruasi di masa mendatang.

3. Lama Menstruasi Responden

Hasil analisis dari 38 responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata lama menstruasi responden sebagian besar pada rentang 3-8 hari sebanyak 36 siswi (94.7%) dan sebagian kecil mengalami lama menstruasi kurang dari 3 hari sebanyak 0 siswi (0.0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al (2019) dengan penelitian terkait prevalensi PMS dan PMDD pada remaja, hasil didapatkan lama menstruasi yang dialami oleh sebagian besar responden adalah 1-8 hari sebanyak 222 orang, dan lebih dari 8 hari sebanyak 11 orang.

Gangguan menstruasi dapat terkait gangguan lama menstruasi, siklus menstruasi, jumlah darah keluar saat menstruasi dan perdarahan diluar menstruasi (Mau et al., 2020). Lama menstruasi normalnya terjadi 3-8 hari, dan dikatakan tidak normal apabila terjadi diluar tersebut (Bull et al., 2019). Lama menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti hormon, kelainan sistematik, stress, hormon prolaktin, berat badan, aktivitas fisik, diet dan penyakit penyerta lainnya (Kusmiran, 2014). Faktor penyebab utama gejala yang timbul menjelang dan saat menstruasi adalah akibat ketidakseimbangan kerja dari hormon estrogen, progesteron dan perubahan kadar serotonin. Menstruasi yang terjadi lebih dari 8 hari mengakibatkan ketidakseimbangan kerja hormon akan berlangsung lebih panjang sehingga gejala-gejala yang dialami saat menstruasi juga semakin lama (Yunita et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mau et al (2020) dengan penelitian terkait hubungan siklus dan lama menstruasi dengan nyeri menstruasi, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi (dismenore). Peneliti berasumsi lama menstruasi dapat mempengaruhi intensitas gejala menstruasi yang dirasakan sehingga dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan pengalaman remaja dalam menghadapi menstruasi.

4. Sikap Responden

Pengukuran sikap dalam penelitian ini diukur berdasarkan komponen sikap meliputi komponen kognitif, komponen afektif dan komponen konatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 responden, sikap responden dalam menghadapi gejala Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) sebagian besar pada kategori positif sebanyak 29 siswi (76.3%) dan kategori sikap negatif sebanyak 9 siswi (23.7%). Menurut (Notoatmodjo, 2014b) sikap merupakan bentuk respon tertutup dari seseorang terhadap

suatu stimulus atau objek tertentu dan bentuk kesiapan serta kesediaan diri untuk bertindak. Sikap di pengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh budaya, media massa, lembaga pendidikan atau agama dan pengaruh faktor emosional.

Hasil penelitian ini sesuai dengan jawaban remaja sebagai responden dalam penelitian ini yang sebagian besar tidak setuju dengan pernyataan bahwa menjelang menstruasi mengakibatkan seseorang merasa tidak berharga atau rendah diri, remaja justru bersikap tenang dengan mencari dukungan dari keluarga dan teman sebaya saat gejala psikologis dan emosional mulai mengganggu aktivitas karena stress hanya akan memperburuk gejala yang dirasakan. Remaja juga setuju dengan pernyataan bahwa penanganan saat merasakan gejala PMDD merupakan hal yang penting untuk mencegah gejala semakin buruk. Remaja juga melakukan kompres hangat saat mengalami nyeri, melakukan olahraga secara rutin, tidak merokok dan mengkonsumsi minuman berkafein untuk mengurangi gejala PMDD yang dirasakan.

Peneliti berasumsi selain umur, faktor lembaga pendidikan berpengaruh besar dalam menentukan sikap responden dalam penelitian ini, mengingat penelitian dilakukan di SMK Kesehatan yang meningkatkan kemungkinan responden memiliki pengetahuan yang baik tentang gangguan menstruasi dan cara penanganannya.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan umur paling banyak berada pada rentang 16-19 tahun sebanyak 36 siswi (94.7%) dan paling sedikit berada pada rentang 10-12 tahun sebanyak 0 siswi (0.0%), berdasarkan usia menarche paling banyak berada pada rentang usia 11-13 tahun sebanyak 23 siswi (60.5%) dan paling sedikit pada usia lebih dari 13 tahun sebanyak 6 siswi (15.8%) sedangkan berdasarkan lama menstruasi paling banyak berada pada rentang 3-8 hari sebanyak 36 siswi (94.7%), siswanya mengalami menstruasi kurang dari 3 hari sebanyak 0 siswi (0.0%).
2. Gambaran sikap siswi dalam menghadapi gejala Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) pada penelitian ini sejumlah 29 siswi (76.3%) dalam kategori sikap positif dan 9 siswi (23.7%) dalam kategori sikap negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Marfua, D. (2019). Premenstrual Dysphoric Disorder Causes Discomfort And Interfere Adolescent's Social Relationship. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 6(3), 51. [https://doi.org/10.21927/jnki.2018.6\(3\).51-57](https://doi.org/10.21927/jnki.2018.6(3).51-57)
- Shiferaw, M. T., Wubshet, M., & Tegabu, D. (2014). Menstrual Problems and Associated Factors Among Students of Bahir Dar University, Amhara National Regional State, Ethiopia: A cross-sectional survey. *The Pan African Medical Journal*, 17(April), 246. <https://doi.org/10.11604/pamj.2014.17.246.2230>
- Dewi, T. K., Hapsari, E. D., & Purwanta. (2019). Prevalensi Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) Dan Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) Pada Remaja Di Kota Yogyakarta Prevalence of Premenstrual Syndrome (PMS) and Premenstrual Dysphoric Disorder Symptoms an Adolescent in Yogyakarta City. 4(1), 373.
- Notoatmodjo, S. (2014b). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Maemanah. (2014). Hubungan Antara Sikap terhadap Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling dengan Self Disclosure Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Purwokerto. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Papalia, D., & Fieldman, R. D. (2014). *Experience Human Development (Menyelami Perkembangan Manusia (12th ed.))*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Notoatmodjo, S. (2014a). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Oktobriariani, R. R. (2019). Hubungan Usia Menarche (Haid Pertama) Dengan Sikap Menghadapi Haid Pada Siswi MTs Negeri Kauman Ponorogo.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf, Y., Kundre, R., & Rompas, S. (2014). Hubungan Pengetahuan Menarche Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di SMP Negeri 3 Tidore Kepulauan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 110291.
- Azwar, S. (2022). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>
- Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-World Menstrual Cycle Characteristics of More Than 600,000 Menstrual Cycles. *Npj Digital Medicine*, 2(1). <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Kusmiran. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yunita, F. A., Hardiningsih, & Yuneta, A. E. N. (2021). Counseling on Pre-Menstrual Syndrome (PMS) In Adolescents. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 55. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.52694>.