HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 18, 2026
Revised: April, 30, 2026
Available online: May, 05, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Optimalisasi pengetahuan gangguan menstruasi dan *pramenstrual dysphoric disorder* (PMDD) pada remaja putri

Shinta Arini Ayu*, Nazmi Rizkania S Putri, Nofah Maulani Ibrahim, Nurul Hamidatul Aliyah, Ujang Ahmad Aziz, Yogi Pauzi, Mohamad Iqbal Adityo Dwi Utomo

Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Shinta Arini Ayu. *Email: shinta.ariniayu@gmail.com

Abstract

Background: Menstruation and premenstrual disorders remain sensitive issues rarely discussed openly among adolescent girls in Indonesia. This is due to a lack of communication and education, resulting in a low level of understanding among adolescents regarding the menstrual process and its associated disorders. According to the Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS), one in five adolescent girls had never discussed menstruation before menarche. This limited knowledge can increase the risk of menstrual disorders, including premenstrual dysphoric disorder.
Purpose: To increase adolescent girls' knowledge regarding menstrual disorders and premenstrual dysphoric disorder through health education activities.
Method: This study used a pre-experimental approach with a one-group pre-test and post-test design. This study was conducted at the Mulya Bakti Mandiri Cibeber Vocational High School Hall, Cianjur Regency in 2024. The sample involved in this study was 30 female students. The instrument used was a knowledge questionnaire about menstrual disorders and premenstrual dysphoric disorder. Health education was conducted through lectures, interactive discussions, educational video screenings, and leaflet distribution. Data were analyzed univariately.
Results: Before the intervention, 82.5% of female students had a knowledge level of less than adequate. After the health education, knowledge increased significantly, with all students ranked as having a very good understanding of menstrual disorders and premenstrual dysphoric disorder.
Conclusion: Health education has been proven effective in increasing adolescent girls' knowledge of menstrual disorders and premenstrual dysphoric disorder. Furthermore, structured health education using a variety of media can be a preventative measure to increase adolescent girls' understanding and preparedness in addressing reproductive health issues.
Suggestion: Health providers can provide consistent education so that adolescent girls can recognize, take preventative measures, and develop positive behaviors to reduce the prevalence of premenstrual dysphoric disorder in adolescent girls.

Keywords: Adolescent Girls; Knowledge; Menstrual Disorders; Premenstrual Dysphoric Disorder.

Pendahuluan: Menstruasi dan gangguan pra menstruasi masih menjadi isu sensitif yang jarang dibicarakan secara terbuka di kalangan remaja putri di Indonesia. Hal ini karena kurangnya komunikasi dan edukasi, sehingga menyebabkan rendahnya pemahaman remaja terkait proses menstruasi dan gangguan yang menyertainya. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), satu dari lima remaja putri tidak pernah berdiskusi mengenai menstruasi sebelum mengalami *menarche*. Pengetahuan yang minim ini, dapat

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2324

meningkatkan risiko terjadinya gangguan menstruasi, termasuk *gangguan premenstrual dysphoric disorder* (PMDD).

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait gangguan menstruasi dan *premenstrual dysphoric disorder* (PMDD) melalui kegiatan penyuluhan kesehatan.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental desain *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini dilaksanakan di Aula SMK Mulya Bakti Mandiri Cibeber, Kabupaten Cianjur pada tahun 2024. Sampel yang dilibatkan pada penelitian ini sebanyak 30 siswi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan tentang gangguan menstruasi dan *pramenstrual dysphoric disorder* (PMDD). Penyuluhan kesehatan yang dilakukan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, pemutaran video edukasi, dan pembagian *leaflet* dan data dianalisis secara univariat.

Hasil: Sebelum intervensi, sebanyak 82.5% siswi memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang paham. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan, seluruh siswa berada pada kategori sangat memahami terkait gangguan menstruasi dan *premenstrual dysphoric disorder* (PMDD).

Simpulan: Berdasarkan penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putrid mengenai gangguan menstruasi dan *premenstrual dysphoric disorder* (PMDD). Selanjutnya, pendidikan kesehatan yang terstruktur dan menggunakan media yang bervariasi dapat menjadi upaya preventif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi.

Saran: Pihak kesehatan dapat memberikan penyuluhan secara konsisten agar remaja putri dapat mengenali, melakukan pencegahan, dan membentuk perilaku positif untuk menurunkan prevalensi PMDD pada remaja putri.

Kata Kunci: Gangguan Menstruasi; Pengetahuan; *Pramenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD); Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami perempuan sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi secara biologis dan matang, yang umumnya terjadi pada masa pubertas remaja putri. Jika proses ini berlangsung secara periodik setiap bulan dan dikendalikan oleh interaksi hormon reproduksi dalam tubuh (Purnama, 2024). Selain perubahan biologis normal, remaja putri juga sering mengalami gangguan siklus menstruasi seperti dismenorea atau gangguan fisik dan emosional menjelang menstruasi (Wijaya & Sipayung, 2022). Meskipun di antara gangguan pramenstruasi, *pramenstrual dysphoric disorder* (PMDD) merupakan bentuk yang lebih parah dari *premenstrual syndrome* (PMS) yang ditandai oleh intensitas gejala emosional yang berat, seperti perubahan suasana hati yang signifikan, kecemasan, dan gejala fisik lain yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Akbar & Amalina, 2025; Wijayanti, 2015).

Pramenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) adalah gangguan pramenstruasi yang ditandai oleh gejala emosional, perilaku, dan fisik yang muncul pada fase luteal siklus menstruasi dan menghilang setelah menstruasi dimulai, serta dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari perempuan (Tsegaye & Getachew, 2019). Berdasarkan studi epidemiologi dan tinjauan literatur, prevalensi PMDD secara global Jika sejumlah penelitian di berbagai negara melaporkan angka kejadian PMDD yang berbeda-beda. Meskipun di Brasil pada tahun 2018, sebanyak 17.6% dari 727 wanita muda dilaporkan mengalami PMDD (De Carvalho, De Azevedo Cardoso, Mondin, Da Silva, De Mattos Souza, Da Silva Magalhães, & Jansen, 2018). Berdasarkan penelitian di Ethiopia terhadap 254 wanita menunjukkan prevalensi yang jauh lebih tinggi, yaitu 66.9%, serta menemukan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat dismenore dan kejadian PMDD (Tsegaye & Getachew, 2019).

Di India, studi terbaru pada 661 mahasiswa kedokteran dan paramedic melaporkan prevalensi PMDD sebesar 5.04%, dengan gejala yang paling sering muncul berupa kelelahan atau kurang energy serta keluhan fisik seperti nyeri payudara, sakit kepala, dan kembung (Thakrar, Bhukar, & Oswal, 2021). Jika di Yordania pada 254 wanita berusia 18-45 tahun menemukan prevalensi PMDD sebesar

Shinta Arini Ayu*, Nazmi Rizkania S Putri, Nofah Maulani Ibrahim, Nurul Hamidatul Aliyah, Ujang Ahmad Aziz, Yogi Pauzi, Mohamad Iqbal Adityo Dwi Utomo

Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Shinta Arini Ayu. *Email: shinta.ariniayu@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2324

10.2% (Albsoul-Younes, Alefishat, Farha, Tashman, Hijjih, & AlKhatib, 2018). Sementara prevalensi *pramenstrual dysphoric disorder* (PMDD) di Indonesia, sekitar 85% wanita usia subur mengalami PMS, dan prevalensi PMS sedang hingga parah serta PMDD mencapai 5% (6.7). Berdasarkan penelitian di Yogyakarta menunjukkan bahwa 42.5% remaja putri mengalami PMS dan 23.6% mengalami PMDD (Nabilla, Tampubolon, & Fitri, 2025).

Tingginya prevalensi PMDD yang ditemukan di berbagai penelitian, menunjukkan bahwa gangguan ini tidak hanya menjadi masalah kesehatan reproduksi, tetapi juga berdampak signifikan terhadap aspek psikososial remaja (Asidah, Cahyani, Janurti, Rahma, Afriza, Janna, & Undaryati, 2025). Berdasarkan *premenstrual dysphoric disorder* (PMDD) pada remaja, diketahui berkaitan dengan gangguan emosional berat seperti iritabilitas ekstrem, kecemasan, depresi, dan perasaan kehilangan kontrol emosi, yang secara signifikan lebih berat dibandingkan *premenstrual syndrome* (PMS) biasa (Ariyani, 2024). Namun dampak emosional tersebut berkontribusi terhadap penurunan fungsi akademik, termasuk gangguan konsentrasi, penurunan motivasi belajar, terganggunya komunikasi dengan teman, serta meningkatnya ketidakhadiran di sekolah selama fase pramenstruasi (Teja, Diyu, Wayan, Nurtini, Komang, & Indriana, 2023).

Gangguan siklus menstruasi dan premenstrual disforik dalam produktivitas kehidupan wanita disebabkan karena pemahaman yang cukup tentang tanda, penyebab, dan cara penanganannya masih kurang, terutama di kalangan remaja putri yang belum mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi yang memadai (Burhan, 2023). Pengetahuan yang kurang optimal, dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Tidak hanya terhadap kualitas hidup sehari-hari tetapi juga terhadap kesejahteraan psikososial remaja, sehingga dibutuhkan strategi edukasi dan pemberdayaan untuk mengoptimalkan pemahaman mereka akan gangguan menstruasi termasuk PMDD (Delara, Ghofranipour, Azadfallah, Tavafian, Kazemnejad, & Montazeri, 2012).

Berdasarkan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang gangguan menstruasi dan *Premenstrual Dysphoric Disorder* PMDD melalui pendekatan edukatif yang menarik dan interaktif. Harapannya melalui penelitian ini pemahaman remaja terhadap gangguan menstruasi dapat meningkat dan dapat mengatasinya dengan baik dan benar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental desain *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini dilaksanakan di Aula SMK Mulya Bakti Mandiri Cibeber, Kabupaten Cianjur pada tahun 2024. Sampel yang dilibatkan pada penelitian ini sebanyak 30 siswi. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan kesediaan dan kehadiran siswi pada saat kegiatan berlangsung. Seluruh peserta yang hadir dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan dijadikan sebagai responden dalam kegiatan ini.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner pengetahuan tentang gangguan menstruasi dan *pramenstrual dysphoric disorder* (PMDD). Kuesioner terdiri dari 7 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswi. Kuesioner diberikan dua kali, yaitu sebelum penyuluhan (*pre-test)* dan setelah penyuluhan (*post*-test) untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta.

Prosedur yang dilakukan yaitu tahap pertama berupa persiapan yang meliputi observasi awal, penyusunan satuan acara penyuluhan (SAP), persiapan media edukasi berupa leaflet dan video, serta koordinasi dengan pihak sekolah. Tahap kedua adalah pelaksanaan pre-test, di mana selain mengisi kuesioner pengetahuan, siswi juga mengisi identitas diri yang digunakan untuk menyusun karakteristik responden.

Data identitas diri yang dikumpulkan meliputi nama, usia, tinggi badan, berat badan, usia pertama kali menstruasi, aktivitas fisik, tingkat stres, pengalaman mengalami gangguan menstruasi, serta jenis gangguan menstruasi yang dialami. Jika data tersebut digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan karakteristik responden dalam kegiatan penyuluhan kesehatan.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang dilakukan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, pemutaran video edukasi, serta pembagian *leaflet.* Selanjutnya, tahap terakhir adalah pelaksanaan post-test dan evaluasi, yaitu pengisian kembali kuesioner pengetahuan serta sesi tanya jawab untu menilai pemahaman peserta setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

Variabel status gizi underweight (berat badan kurang) dan normal ditentukan melalui pengukuran antropometri (BB/U, IMT/U). *Underweight* ditandai dengan Z-score BB/U < -2 SD (kurang), sedangkan status gizi normal berada pada rentang -2 SD hingga +1 SD. Variabel

Shinta Arini Ayu*, Nazmi Rizkania S Putri, Nofah Maulani Ibrahim, Nurul Hamidatul Aliyah, Ujang Ahmad Aziz, Yogi Pauzi, Mohamad Iqbal Adityo Dwi Utomo

Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Shinta Arini Ayu. *Email: shinta.ariniayu@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2324

aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yakni Kurang Aktif jika jarang melakukan latihan fisik kurang dari 3 hari/minggu; Cukup Aktif jika Melakukan latihan fisik atau olahraga setidaknya 30 menit per hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu; dan Aktif jika Melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat secara konsisten. Variabel tingkat stres normal pada skala umum (seperti DASS), dengan skala normal: 0–14, ringan: 15–18, sedang: 19–25, berat: 26–33, dan sangat berat: > 34. Variabel pengetahuan dikategorikan baik (paham) jika skor >22, cukup jika 14 - 22, dan kurang jika skor <14 (Wulandari & Hapsari, 2021).

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi oleh peserta.

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Partisipan (N=30)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(17.64±2.142)(15-18)
15	2/6.7
16	13/43.3
17	14/46.7
18	1/3.3
Usia *Menarche* (n/%) (Tahun)	
< 11	1/3.3
11-14	29/96.7
Status Gizi (n/%)	
Underweight	5/16.5
Normal	25/83.5
Aktivitas Fisik (n/%)	
Kurang	5/17.5
Cukup	19/62.7
Aktif	6/19.8
Tingkat Stress (n/%)	
Terkontrol	10/33.0
Ringan	5/16.5
Sedang	14/47.2
Berat	1/3.3
Gangguan Menstruasi (n/%)	
Tidak pernah	3/9.9
Pernah	27/90.1
Pengetahuan (n%)	
Sebelum	
Kurang Paham	25/82.5
Cukup Paham	5/17.5
Sesudah	
Sangat Paham	30/100

Shinta Arini Ayu*, Nazmi Rizkania S Putri, Nofah Maulani Ibrahim, Nurul Hamidatul Aliyah, Ujang Ahmad Aziz, Yogi Pauzi, Mohamad Iqbal Adityo Dwi Utomo

Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Shinta Arini Ayu. *Email: shinta.ariniayu@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2324

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar siswi yang menjadi partisipan berada pada rentang usia 16–17 tahun sebanyak 14 partisipan (46.6%) dan usia *Menarche* mayoritas pada usia 11-14 tahun sebanyak 29 partisipan (96.7%) serta mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 25 partisipan (83.5%). Sebagian besar partisipan memiliki aktivitas fiisk cukup sebanyak 19 partisipan (62.7%), tingkat stress terkontrol (33%) dan sedang (47.5%). Mayoritas partisipan tercatat pernah mengalami gangguan menstruasi sebanyak 27 partisipan (90.1%). Sebagian besar partisipan berada pada kategori kurang paham sebelum intervensi (82.5%). Namun, setelah intenvensi, seluruh siswi mengalami peningkatan tingkat pengetahuan dan berada pada kategori sangat mengetahui dan sangat memahami.

PEMBAHASAN

Berdasarkan peningkatan tingkat pengetahuan siswi setelah diberikan penyuluhan Kesehatan, menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai gangguan siklus menstruasi dan *pramenstrual dysphoric disorder* (PMDD) berperan dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terkait kesehatan reproduksi (Zurizah & Mayasari, 2025). Hal ini terlihat dari perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan pada hasil pre-test dan post-test.

Demikian juga hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja mengenai sindrom pramenstruasi (Selpiah & Sri, 2018). Dalam penelitian tersebut, tingkat pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan dilaporkan lebih baik dibandingkan sebelum penyuluhan dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman individu terkait gangguan pramenstruasi, termasuk gangguan siklus menstruasi dan PMDD.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan, bahwa intervensi pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik remaja (Charles Shapu, Ismail, Ahmad, Lim, & Abubakar Njodi, 2020). Berbagai penelitian dan *systematic review* melaporkan, bahwa sebagian besar studi yang menerapkan pendidikan kesehatan pada remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi diberikan. Temuan ini mendukung bahwa penyampaian informasi kesehatan melalui kegiatan edukatif seperti penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman individu terhadap isu kesehatan tertentu.

Dalam konteks PMDD, penyuluhan kesehatan menjadi sangat penting karena PMDD merupakan gangguan menstruasi yang tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis dan emosional remaja putri (Setiawati, 2020). Melalui pendidikan kesehatan yang terarah, remaja dapat memahami gejala PMDD, faktor pencetus, serta cara mengelola kondisi tersebut secara lebih tepat. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai PMDD dapat dianggap sebagai upaya edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap gangguan psikis yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi (Jolyarni, Nadrah, Nasution, & Syahputra, 2023).

Rendahnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, dapat memengaruhi perilaku dalam menjaga kesehatan menstruasi (Junias, Toy, Ndoen, Manurung, Doke, & Keraf, 2023). Namun, remaja dengan tingkat pengetahuan yang baik, cenderung memiliki perilaku kesehatan yang lebih positif, sedangkan pengetahuan yang kurang dapat berkontribusi terhadap perilaku yang kurang mendukung kesehatan (Atik & Susilowati, 2021). Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putrid terkait gangguan siklus menstruasi dan PMDD.

SIMPULAN

Penyuluhan mengenai gangguan siklus menstruasi dan *premenstrual dysphoric disorder* (PMDD) mampu meningkatkan tingkat pengetahuan siswi. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan tingkat pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Oleh karena itu, penyuluhan Kesehatan dapat menjadi salah satu upaya promotif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terkait kesehatan reproduksi, khususnya mengenai gangguan siklus menstruasi dan PMDD.

SARAN

Pihak kesehatan dapat memberikan penyuluhan secara konsisten agar remaja putri dapat mengenali, melakukan pencegahan, dan membentuk perilaku

Shinta Arini Ayu*, Nazmi Rizkania S Putri, Nofah Maulani Ibrahim, Nurul Hamidatul Aliyah, Ujang Ahmad Aziz, Yogi Pauzi, Mohamad Iqbal Adityo Dwi Utomo

Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Shinta Arini Ayu. *Email: shinta.ariniayu@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2324

positif untuk menurunkan prevalensi PMDD pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, A., & Amalina, F. N. (2025). Perilaku Emosi Makan Berhubungan Dengan Sindrom Pramenstruasi Pada Siswi SMA Shafiyyatul Amaliyyah Medan. *JURNAL PANDU HUSADA*, *6*(4), 82-90.

Albsoul-Younes, A., Alefishat, E., Farha, R. A., Tashman, L., Hijjih, E., & AlKhatib, R. (2018). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorders among Jordanian women. *Perspectives in psychiatric care*, *54*(3), 348-353.

Atik, N. S., & Susilowati, E. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku kesehatan reproduksi remaja pada siswa smk kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, *5*(2), 45-52.

Asidah, A. N., Cahyani, E. D., Janurti, A., Rahma, A., Afriza, N., Janna, M., & Undaryati, Y. M. (2025). Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, *2*(3), 177-186.

Burhan, I. R. (2023). *Pengaruh Pemberian Edukasi Berbasis Modul Pada Remaja Putri Terhadap Peningkatan Self Efficacy Pada Kasus Premenstrual Syndrome* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).

Charles Shapu, R., Ismail, S., Ahmad, N., Lim, P. Y., & Abubakar Njodi, I. (2020). Systematic review: Effect of health education intervention on improving knowledge, attitudes and practices of adolescents on malnutrition. *Nutrients*, *12*(8), 2426.

De Carvalho, A. B., De Azevedo Cardoso, T., Mondin, T. C., Da Silva, R. A., De Mattos Souza, L. D., Da Silva Magalhães, P. V., & Jansen, K. (2018). Prevalence And Factors Associated With Premenstrual Dysphoric Disorder: A Community Sample Of Young Adult Women. *Psychiatry Research*, *268*, 42-45.

Delara, M., Ghofranipour, F., Azadfallah, P., Tavafian, S. S., Kazemnejad, A., & Montazeri, A. (2012). Health related quality of life among adolescents with premenstrual disorders: a cross sectional study. *Health and quality of life outcomes*, *10*(1), 1.

Jolyarni, N., Nadrah, N., Nasution, F., & Syahputra, A. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, *1*(4), 23-29.

Junias, M. S., Toy, S. M., Ndoen, E. M., Manurung, I. F., Doke, S., & Keraf, M. K. (2023). Promosi kesehatan reproduksi remaja dan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sekolah menengah pertama. *Abdimas Galuh*, *5*(1), 69-78.

Nabilla, S., Tampubolon, M. M., & Fitri, A. (2025). Studi Tentang Kejadian Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) Dan Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) Di Kalangan Mahasiswi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *10*(1), 44-51.

Purnama, L. (2024). Pengetahuan Remaja Putri tentang Gangguan Siklus Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, *2*(2), 1-6.

Ariyani, R. P. (2024). *Hubungan Antara Gangguan Premenstrual Dysphoric Disorder Dengan Kecemasan Remaja Putri Di Smp Negeri 20 Surakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Selpiah, T., & Sri, W. (2018). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Kelas Vii Di Smp Kasihan 1 Bantul* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).

Setiawati, E. (2020). Psikoeduakasi C4ME Untuk Mengatasi Gangguan Sindrom Pramenstruasi Pada Taruni Militer. *Jurnal Psikologi*, *11(*1), 32-46.

Shinta Arini Ayu*, Nazmi Rizkania S Putri, Nofah Maulani Ibrahim, Nurul Hamidatul Aliyah, Ujang Ahmad Aziz, Yogi Pauzi, Mohamad Iqbal Adityo Dwi Utomo

Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Shinta Arini Ayu. *Email: shinta.ariniayu@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2324

Teja, R., Diyu, P., Dewi, W., Nurtini, M., Dewi, K., & Indriana, K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Bali Medika Jurnal*, *10*(1), 86-95.

Thakrar, P., Bhukar, K., & Oswal, R. (2021). Premenstrual dysphoric disorder: Prevalence, quality of life and disability due to illness among medical and paramedical students. *Journal of Affective Disorders Reports*, *4*, 100112.

Tsegaye, D., & Getachew, Y. (2019). Premenstrual dysphoric disorder and associated factors among female health science students in Wollo University, Ethiopia, 2017/18. *Maternal health, neonatology and perinatology*, *5*(1), 8.

Wijayanti, Y. T. (2015). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian premenstrual syndroma pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, *8*(2), 1-7.

Wijaya, P., & Sipayung, R. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Kejadian Tipe Pre Menstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, *13*(1).

Wulandari, E., & Hapsari, R. A. F. (2021). *Tingkat pengetahuan siswi sekolah menengah pertama tentang menstruasi dan gangguannya* (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Zurizah, Y., & Mayasari, R. (2025). Efektivitas Intervensi Pendidikan Kesehatan Mengenai Manajemen Sindrom Premenstruasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, *15*(1), 45-52.

Shinta Arini Ayu*, Nazmi Rizkania S Putri, Nofah Maulani Ibrahim, Nurul Hamidatul Aliyah, Ujang Ahmad Aziz, Yogi Pauzi, Mohamad Iqbal Adityo Dwi Utomo

Prodi Sarjana Keperawatan, Stikes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Shinta Arini Ayu. *Email: shinta.ariniayu@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.2324