

ANALISA HUBUNGAN ANTARA USIA *MENARCHE*, SIKAP TENTANG PRE-MENSTRUASI SINDROM TERHADAP PERILAKU DALAM MENGATASI PRE-MENSTRUASI SINDROM DI SMPN 1 MLATI YOGYAKARTA

Melania Wahyuningsih^{*)} & Anita Liliana

Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Jl. Raya Tajem KM 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta, 55282

Abstrak

Pre-menstruasi sindrom(PMS) adalah gangguan yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan ketegangan emosional semasa dua minggu sebelum periode haid. PMS dialami oleh remaja putri sering mengakibatkan siswa tidak masuk sekolah. Banyak remaja putri yang tidak memahami pentingnya sikap mengatasi PMS sehingga tidak ditangani sampai tuntas. PMS yang tidak ditangani dengan baik bisa mengakibatkan tidak terdeteksinya kelainan reproduksi pada remaja. Peneliti ingin mengetahui usia menarche, sikap remaja terhadap PMS dan bagaimana pelaksanaannya saat mengatasi PMS. Penelitian merupakan penelitian korelasi dengan desain penelitian cross sectional. Sampel penelitian adalah remaja putri siswi kelas VII SMP negeri 1 Mlati. Pengambilan sampel secara total sampling. Analisa dengan menggunakan analisa Chi – square. Usia menarche sebagian besar siswi SMP Negeri 1 Mlati pada usia normal. Sikap penanganan PMS sebagian besar siswi SMP Negeri 1 Mlati dalam kategori positif. Perilaku dalam menangani PMS sebagian besar siswi SMP Negeri 1 Mlati dalam kategori cukup. Analisa hubungan antara usia menarche dengan perilaku mengatasi PMS p value 0,739 (p value > 0,05), hubungan antara sikap dengan perilaku mengatasi PMS p value 0,309 (p value > 0,05). Tidak ada hubungan yang significant antara usia menarche dan sikap terhadap perilaku siswa dalam menangani PMS.

Kata Kunci : *Pre-Menstruasi Sindrom, Menarche.*

Abstract

[The Correlation between age of menarche, the attitude and the action to treat of PMS at the students of SMP Negeri 1 Mlati Yogyakarta] Pre Menstrual Syndrome (PMS) is the symptoms physically uncomfortable dan emotional tension occurring in two weeks before menstrual period. PMS is often occurred on the teenage women, that cause the students is absent from the school. Most of the tennage women do not know how important to treat the PMS, so they ignore the symptoms of PMS. If the PMS untreat it can cause undetected reproductive disturbance on teenage students. Age of menarche may contribute the attitude and the action of the teenage students to treat the PMS. This study is correlation study with cross section design. The sampel of the study was students of grade VII SMP Negeri 1 Mlati. The sampel was taken to all of the the students who was menarche. Most of the students of SMP Negeri 1 Mlati was menarche on the normal age, the attitude to treat the PMS was positif, and the action to treat the PMS was in the categoric of enough. The correlation between age of menarche and the action to treat PMS was 0,739 (p value > 0,05). The correlation between the attitude and the action to treat PMS was 0,309 9 p value > 0,05). There is no significant correlation between age of menarche, the attitude and the action to treat of PMS.

Keywords: *Pre Menstrual Syndrome, Menarche*

Article info : *sending on March 21, 2018; Revision on April 28, 2018; Accepted on Mei 25, 2018*

**) Corresponding author*

E-mail: melaniawahyuningsih@yahoo.com

1. Pendahuluan

Pre-menstruasi sindrom (PMS) adalah gangguan yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan ketegangan emosional semasa dua minggu sebelum periode haid. Gejala dapat mencakup keletihan, sakit kepala, pembengkakan atau perlembutan payudara, pembengkakan tangan atau kaki, kembung abdominal, mual, kejang, konstipasi, mengidam makanan, bertambah berat badan, kecemasan, depresi, mudah marah, suasana hati yang berubah-ubah, sering menangis, serta kesulitan berkonsentrasi serta mengingat (Moline & Zendell, 2000). PMS sering dialami oleh sebagian besar wanita menjelang menstruasi. Prevalensi pre-menstruasi sindrom (PMS) di dunia sekitar 47,8% epidemiologi yang dilakukan dari tahun 1996 sampai tahun 2011 didapatkan prevalensi terendah di Prancis 12 %. Di Amerika Serikat gejala PMS telah dilaporkan mempengaruhi sebanyak 90% wanita usia reproduksi, 10% mengalami gejala PMS yang parah. Kejadian PMS secara global masih sangat tinggi sebanyak 99,5% remaja minimal mengalami satu gejala pre-menstruasi sindrom.

Gejala pre-menstruasi sindrom jika tidak ditanganai bisa menyebabkan keparahan yang disebut dengan PMDD. PMS juga mempengaruhi produktifitas, pekerjaan rumah sebanyak 48,9%, aktivitas sosial 19,45%, hubungan dengan teman dan keluarga 19,1% dan kesulitan konsentrasi 60,4% (Kitamura et al., 2012) tetapi mereka menganggap hal itu wajar dan normal terjadi saat menjelang menstruasi sehingga mereka tidak melakukan penanganan untuk mengatasi keluhan.

Perilaku setiap orang dalam mengatasi pre-menstruasi sindrom berbeda-beda tergantung dari respon manusia tersebut. Perilaku manusia merupakan aktifitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat dialami secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku yang mengarah pada perilaku yang negatif seperti jika timbul jerawat maka akan mencemutnya sehingga menyebabkan lebih parah, tidak mau meluangkan waktu untuk beristirahat, tidak mau mengatur pola makan ataupun jenis makanan, jika mengalami keputihan hanya mengganti celana dalam 1 kali dalam sehari. Adapun perilaku positifnya seperti pada saat mengalami nyeri maka akan mengompresnya dengan air hangat, masase, olah raga secara teratur, mengonsumsi makanan yang sehat (Laila, 2011). Sikap dalam mengatasi PMS yang negative kadang pre-menstruasi sindrom akan berpengaruh terhadap perilaku dalam mengatasi pre-menstruasi sindrom.

2. Bahan dan metode

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa siswi kelas VII SMP Negeri I Mlati Sleman Yogyakarta yang sudah menstruasi. Berdasarkan studi

pendahuluan ada 58 siswi. Karena jumlah sampel dibawah 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini 58 orang siswi. Pada penelitian ini menggunakan total sampling, sehingga seluruh siswi SMP Negeri I kelas VII yang sudah menstruasi dan hadir pada saat penelitian dijadikan sampel dalam penelitian ini. Hasil penelitian analisa hubungan antara usia *menarche*, sikap tentang pre-menstruasi sindrom terhadap perilaku dalam mengatasi pre-menstruasi sindrom di SMP Negeri I Mlati Yogyakarta. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi frekuensi usia menarche siswi SMP N I Sleman Yogyakarta.

Usia Menarche	Frekuensi (f)	Prosentasi (%)
Awal sebelum 12 tahun	6	10,3
Normal 12 – 14 tahun	52	89,7
Total	58	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas ditemukan hasil bahwa sebagian besar siswi 89,7 % usia menarchenya normal, yaitu pada usia 12 – 14 tahun. Hanya ada 10,3 % siswi yang mengalami menstruasi awal yaitu antara usia 9-10 tahun.

Perubahan fisik pada remaja yang cukup mencolok ialah ketika remaja memasuki usia antara 9-15 tahun, dimana pada saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi atau berketurunan. Pada remaja perempuan akan mengalami menstruasi, menstruasi terjadi karena sel telur yang di produksi ovarium tidak dibuahi oleh sel sperma di dalam rahim. Pada umumnya remaja mengalami menstruasi pada usia 12 – 14 tahun. Tetapi pada beberapa kasus remaja mengalami menstruasi sebelum usia 12 tahun atau bahkan ada yang dibawah usia 10 tahun yang sering disebut mnetruasi prekok. Beberapa remaja mengalami menstruasi lambat yang terjadi setelah usia 14 tahun.

Tabel 2 Sikap Remaja Putri dalam menghadapi Pre Menstrual Sindrom di SMP Negeri I Mlati Sleman Yogyakarta

Sikap Remaja	Frekuensi (f)	Prosentasi (%)
Negatif	24	41,4
Positif	34	58,6
Total	58	100,0

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa sikap remaja putri dalam menghadapi PMS di SMP

Negeri I Mlati Sleman Yogyakarta sebagian besar bersifat positif 58,6 %, dan bersikap negatif terhadap cara penanganan PMS. Ada 41,4 % siswi yang memiliki sikap positif terhadap penanganan PMS.

Sindrom pre-menstruasi merupakan gejala menstruasi yang menyertai seseorang sebelum maupun saat menstruasi, dimana gejala yang disebabkan dapat berupa perasaan malas bergerak, badan menjadi lemas, serta mudah merasa lelah. Nafsu makan meningkat dan suka memakan makanan yang rasanya asam. Emosi menjadi labil, mudah uring-uringan, sensitive dan perasaan negative lainnya (Kusmiran, 2012). Menurut Hamrat (2009), pre-menstruasi sindrom merupakan suatu kondisi dimana seorang wanita akan lebih sensitif terhadap perasaan tubuhnya.

Menurut (Brunner & Suddart, 2002), Sindrom pre-menstruasi merupakan kombinasi gejala yang terjadi sebelum haid, yang dialami oleh sebagian besar wanita sebelum awitan setiap siklus menstruasi. Sindrom pre-menstruasi merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda atau pertengahan, terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi yang ditandai dengan gejala fisik dan emosional

Sikap terdiri dari beberapa tingkatan yaitu: Menerima (*receiving*): ialah orang yang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Merespon (*responding*): ialah memberi jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, lepas dari pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang yang menerima ide tersebut. Menghargai (*valuing*): ialah mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu indikasi sikap. Bertanggung jawab (*responsible*): ialah bertanggung jawab terhadap segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah merupakan suatu sikap yang paling tinggi. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap antara lain yaitu: pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, faktor emosional.

Pada penelitian ini sebagian besar siswi mempunyai sikap negatif 58,6 % terhadap penanganan PMS, menerima (*receiving*) dan memperhatikan stimulus yang diberikan, kemudian merespon (*responding*) memberi jawaban apabila ditanyabagaimana cara menangani PMS tersebut terlepas bahwa jawaban yang diberikan benar atau salah.

Siswi yang mempunyai sikap positif terhadap penanganan PMS ada 41,4 % mereka menjawab pertanyaan atau melaksanakan bagaimana cara menangani PMS lepas dari cara menanganinya benar

atau salah. Siswi tersebut menghargai (*valuing*) dan mampu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu indikasi tentang cara penanganan PMS, serta bertanggung jawab (*responsible*) terhadap segala sesuatu yang telah dipilihnya untuk menangani PMS.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Yuliana (2014) tentang Sikap remaja putri dalam menghadapi remenstrual syndrome di SMP Negeri I Karangmalang Sragen, dengan hasil sebagian besar remaja putri 52,4% memiliki sikap yang cukup dalam menghadapi premenstrual sindrom. Hal ini disebabkan karena penelitian yang dilakukan mengambil sampel pada kelompok usia yang sama yaitu remaja awal, bedanya hanya penelitian ini dilakukan pada remaja putri kelas VII sedangkan Yuliana mengambil sampel pada remaja Putri kelas VIII.

Penelitian ini mempunyai hasil yang hampir sama dengan penelitian Mamlukah (2012) dengan judul Pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri dengan sikap menghadapi premenstrual sindrom di SMK Farmasi YPIB Majalengka, dengan hasil 69,5 % mempunyai sikap positif dalam menghadapi premenstrual syndrome. Pada penelitian ini hanya ada 58,6 % yang mempunyai sikap positif terhadap cara penanganan PMS, dikarenakan karakteristik usia pada penelitian ini pada remaja awal yang masih memiliki pengetahuan tentang PMS yang belum sebaik pada pengetahuan siswi pada karakteristik remaja tengah.

Tabel 3 Distribusi frekuensi perilaku siswi SMP Negeri I Mlati dalam menangani premenstrual sindrom

Perilaku menangani PMS	Frekuensi (f)	Prosentasi (%)
Cukup Baik	30	51,7
Baik	28	48,3
Total	58	100,0

Hasil penelitian tentang perilaku remaja putri di SMP Negeri I Mlati Sleman lebih dari separoh 51,7 % remaja putri memiliki perilaku cukup baik dalam penanganan PMS, dan ada 48,3 % memiliki sikap yang baik terhadap penanganan PMS.

Perilaku merupakan kumpulan reaksi, perbuatan, aktivitas, gabungan gerakan, tanggapan ataupun jawaban yang dilakukan seseorang seperti proses berpikir, bekerja dan lain sebagainya. Perilaku laku manusia sebagai reaksi yang dapat bersifat sederhana maupun bersifat kompleks dilihat dari sudut pandang psikologis. Perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulasi atau rangsangan luar. Perilaku dapat juga didefinisikan sebagai totalitas penghayatan dan aktivitas seseorang, yang merupakan hasil bersama atau *resultante* antara

berbagai faktor, baik dari factor internal maupun eksternal.

Bentuk respon stimulus perilaku dapat dibedakan menjadi 2 yaitu: Perilaku tertutup (*covert behavior*), merupakan respon atau reaksi terhadap stimulus yang masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain. Perilaku terbuka (*overt behavior*), merupakan respon terhadap stimulus yang sudah jelas dalam praktik (*practice*) yang dengan mudah diamati atau dilihat orang lain. Sebelum orang mengadopsi perilaku baru didalam diri orang tersebut terjadi proses berurutan: Kesadaran (*awareness*), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus atau objek terlebih dahulu, Tertarik (*Interest*), yakni orang mulai tertarik pada stimulus, penilaian (*Evaluation*) atau menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi, mencoba (*Trial*), orang telah mulai mencoba perilaku baru, mengadopsi (*Adoption*) subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Pada penelitian ini lebih dari separoh 51,7 % siswi SMP Negeri I Mlati dalam menangani pre menstrual syndrome dalam kategori cukup baik, yang artinya bahwa mahasiswa dalam menangani premenstrual sindrom belum optimal. Sebanyak 48,3 % mempunyai perilaku baik, yang artinya dalam menangani premenstrual sindrom siswi tersebut lebih baik.

Perilaku siswi dalam menangani premenstrual syndrome yang baik dipengaruhi oleh pengetahuan siswi tersebut tentang pre menstrual syndrome dan penanganannya dengan baik. Sehingga apa yang sudah dipahami siswa dalam menangani premenstrual syndrome diaplikasikan dalam menangani premenstrual syndrome. Kusmiran (2013), menyebutkan berapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri perut: Kompres dengan botol berisi air hangat pada bagian yang terasa kram (diperut ataupun pinggang bagian belakang), Mandi dengan air hangat, dapat juga dengan menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri. Mengonsumsi minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, Menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit, Ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah. Hal tersebut dapat membuat relaksasi, Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, Obat-obatan yang di gunakan harus berdasarkan pengawasan dokter. Boleh minum analgesik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko obat, tetapi dosisnya tidak lebih dari tiga kali sehari.

Perilaku penanganan premenstrual syndrome yang sering dilakukan oleh siswi yaitu menggosok perut dengan minyak kayu putih, meminum air hangat, mandi dengan air hangat, mengompres air hangat dan tarik nafas dalam. Ada beberapa siswi yang hingga minum obat – obatan untuk mengurangi rasa nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistina (2009) dengan judul penelitian: Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Kesehatan Remaja Putri Tentang Menstruasi di SMPN I Trenggalek dengan hasil sebagian besar siswi menangani menstruasi dalam kategori baik.

Tabel 4 Hubungan antara Usia Menarche dengan Perilaku Siswi dalam menangani Pre Menstrual Syndrome

Usia Menarche	Perilaku menangani Premenstrual syndrome				Total (%)	P Value
	Cukup f	Baik %	Baik f	Baik %		
Awal	4	66,66	2	33,34	100,0	0,739
Normal	20	38,46	32	61,54	100,0	

Berdasarkan tabel 4 antara Usia Menarche dengan Perilaku didalam penanganan Pre menstrual syndrome diperoleh hasil p value 0,739 yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan perilaku penanganan pre menstrual syndrome. Hal ini berarti bahwa usia menarche awal sebelum usia 12 tahun maupun usia menarche normal antara usia 12 – 14 tahun tidak mempengaruhi cara penanganan pre menstrual syndrome yang di alami oleh siswi klas VII SMP Negeri I Mlati Sleman.

Seorang siswi yang sudah mengalami menarche, pada menstiasi berikutnya kemungkinan akan ada yang merasakan terjadinya premenstrual syndrome. Premenstrual syndrome yang biasa dialami oleh remaja putri adalah perut kembung, mual, nyeri kepala, timbulnya jerawat.

Usia menarche tidak mempengaruhi sikap remaja putri dalam mengatasi pre menstrual syndrome, tetapi menarche akan menjadi awal mula terjadinya pre menstrual sindrom. Pre menstrual sindrom. Pre menstrual syndrome biasanya muncul 2 minggu menjelang menstruasi. Premenstrual sindrom tidak dipengaruhi oleh usia menarche, tetapi dipengaruhi oleh faktor hormonal yaitu hormone estrogen dari progesterone,, faktor kimia yaitu obat – obatan yang diminum dan adanya serotonin, faktor genetic dan faktor psikologis dan gaya hidup.

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil bahwa remaja putri yang mempunyai sikap terhadap penanganan PMS negative yang mempunyai perilaku baik dalam penanganan PMS ada 58,34 % dan siswi yang mempunyai sikap penanganan PMS positif

berperilaku terhadap penanganan PMS cukup baik sebanyak 58,82 %. Dari analisa hubungan diperoleh p value 0,307 yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dalam penanganan PMS terhadap perilaku penanganan PMS.

Tabel 5 Analisa hubungan antara sikap dan perilaku dalam menangani Premenstrual sindrom di SMP Negeri I Mlati Sleman

Sikap menangani PMS	Perilaku menangani Premenstrual syndrome						P Value
	Cukup		Baik		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Negatif	10	41,66	14	58,34	24	100,0	0,307
Positif	20	58,82	14	41,18	34	100,0	
Total	30	51,72	28	48,28	58	100,0	

Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Kesiapan yang dimaksud disini adalah kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu dihadapkan pada stimulus yang menghendaki adanya respon (Azwar, 2008).

Perilaku merupakan kumpulan reaksi, perbuatan, aktivitas, gabungan gerakan, tanggapan ataupun jawaban yang dilakukan seseorang seperti proses berpikir, bekerja dan lain sebagainya Gejala fisik yang khas yang sering dikeluhkan selama pre menstruasi sindrom, yaitu :Nyeri tekan dan pembengkakan, Peut kembung, Edema perifer, Sakit kepala dan migrain, Rasa panas dan kemerahan pada wajah serta leher, Limbung, Palpitasi, Gangguan penglihatan, Ketidak nyamanan panggul, Perubahan pola buang air besar, Perubahan nafsu makan atau mengidam, Mual, Jerawat atau lesi kulit, Penurunan koordinasi (Andrews, 2010),

Perubahan perilaku yang bervariasi banyak dilaporkan bertambah selama fase pramenstruasi sindrom pada siswi SMP Negeri I Mlati adalah pusing dan kehilangan konsentrasi saat menerima pelajaran, dan kadang – kadang ada yang sampai tidak masuk sekolah karena adana keluhan yang tidak nyaman pada perut bagian bawah menjelang menstruasi.

Sikap yang dilakukan oleh siswi SMP Negeri I Mlati tersebut diatas tidak seluruhnya diaplikasikan oleh siswi SMP negeri I Mlati. Sehingga meskipun seorang siswi SMP Negeri I Mlati mempunyai sikap yang baik dalam menangani PMS, tidak semua sikap yang diyakini baik untuk mengatasi PMS tidak dilaksanakan dengan baik.

Perilaku penanganan PMS pada siswi SMP Negeri I Mlati bukan dipengaruhi sikap siswi dalam penanganan PMS, tetapi bisa dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor Factor-faktor penguat (*reenfocing factors*). Faktor ini meliputi sikap dan perilaku dari

orang – orang terdekat dari siswi untuk menangani PMS.

4. Kesimpulan

Usia menarche sebagian besar siswi SMP Negeri I Mlati pada usia normal. Sikap penanganan PMS sebagian besar siswi SMP Negeri I Mlati dalam kategori positif. Perilaku dalam menangani PMS sebagian besar siswi SMP Negeri I Mlati dalam kategori cukup. Tidak ada hubungan yang significant antara usia menache dengan perilaku siswa dalam menangani PMS. Tidak ada hubungan natara sikap dengan perilaku siswa dalam mengatasi PMS.

5. Referensi

- Andrews, G. 2010. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. Edisi 2. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Brunner & Suddart. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC
- Ekki (2013), Hubungan Pengetahuan Tentang kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Menghadapi Sindrom Pre-Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI MAN 2 Madiun, *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kitamura, M., Takeda, T., Koga, S., Nagase, S., & Yaegashi, N. (2012). Relationship between premenstrual symptoms and dysmenorrhea in Japanese high school students. *Archives of women's mental health*, 15(2), 131-133.
- Kusmiran.E., 2013. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : SalembaMedika
- Maklumlah (2012), Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri dengan sikap menghaapi premenstrual syndrome di SMK Farmasi YPIB Majalengka .
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku. *Jakarta: PT. Rineka Cipta*.
- Notoatmodjo, S., & Kesehatan, P. (2011). Teori dan Aplikasi, Edisi Revisi 2010. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Sulistina (2009), Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Kesehatan Remaja Puteri Tentang Menstruasi Di Smpn I Trenggalek, <http://eprints.uns.ac.id/9381/1/156952408201004491.pdf>
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 16-8.
- Yuliana (2014) Sikap remaja putri dalam menghadapi Pre Menstrual Sindrome di SMP Negeri I Karang Malang Sragen. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/16/01-gdl-reniyulian-778-1-renyyul-6.pdf>