
Upaya Peningkatan Tingkat Pengetahuan Siswi MAN 2 Palembang Mengenai Sindrom Premenstruasi

Muhammad Aditya Alfarizki, Mitayani Purwoko*, Ratih Pratiwi
Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Palembang
mitayani.dr@gmail.com*

ABSTRAK

Sindrom premenstruasi ditandai dengan adanya gejala afektif, fisik, dan perilaku yang bersifat sedang-berat serta berulang, yang muncul pada fase *luteal* dari siklus menstruasi dan menghilang saat menstruasi. Jumlah wanita yang mengalami sindrom premenstruasi masih cukup tinggi, baik di Indonesia maupun di negara lain. Promosi kesehatan perlu dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para remaja wanita mengenai sindrom premenstruasi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam satu hari pada bulan November 2016 di MAN 2 Palembang. Kegiatan dimulai dengan mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswi mengenai sindrom premenstruasi dengan melakukan *pretest* tertulis sebanyak lima belas soal. Setelah itu dilakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dengan pemberian materi melalui media *power point* yang dilanjutkan dengan *posttest* dengan soal yang sama untuk menilai pengetahuan pascapenyuluhan. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa 13,9% siswi memiliki tingkat pengetahuan baik dan hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan, yaitu menjadi 66,7%. Adapun kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dapat membawa perubahan terhadap tingkat pengetahuan.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, penyuluhan kesehatan, penyuluhan remaja, sindrom premenstruasi

ABSTRACT

Premenstrual syndrome characterized by affective, physical, and behavior symptoms with moderate to severe grade, frequently appears every luteal phase of menstrual cycle and disappears within menstruation. The frequency of premenstrual syndrome is still high, in Indonesia and all over the world. Health promotions should help overcome this situation. The aim of this community service was to increase the girl's knowledge of premenstrual syndrome. This community service was held in one day on November 2016 in public islamic high school MAN 2 Palembang. This community service was start with 15 questions-pre test, followed by counseling session using power point media, discussion session, and 15 questions-post test to measure the knowledge after counseling. Pre test score showed that 13.9% students had good knowledge and post test score showed an increase of good knowledge (66.7%). Conclusion, health education through counseling method brings knowledge change.

Keywords: health counseling, health education, premenstrual syndrome, teen counseling

1. PENDAHULUAN

Siklus menstruasi merupakan daur menstruasi yang setiap bulannya dialami oleh wanita, yaitu dihitung mulai dari hari pertama menstruasi atau datang bulan sampai hari pertama menstruasi di bulan berikutnya. Siklus menstruasi biasanya berlangsung selama 28 hari, dengan rentang waktu 25-30 hari. Siklus ovarium terbagi menjadi dua fase, yaitu fase *folikular* dan fase *luteal* (Reed dan Carr, 2015).

Sindrom pramenstruasi ditandai dengan adanya gejala afektif, fisik, dan perilaku yang bersifat sedang-berat serta berulang, yang muncul pada fase *luteal* dari siklus menstruasi dan menghilang saat menstruasi (Ryu dan Kim, 2015). Gejala yang sering dialami adalah rasa penuh di perut, sakit kepala, mudah marah, cemas, depresi, menghindari kontak sosial, dan kaki bengkak (Balaha *et al.*, 2010). Faktor risiko timbulnya sindrom pramenstruasi adalah kurangnya konsumsi tiamina dan riboflavin dalam asupan makanan sehari-hari (Chocano-Bedoya PO *et al.*, 2011). Etiologi timbulnya berbagai gejala dalam sindrom pramenstruasi kemungkinan disebabkan oleh adanya gangguan sistem saraf otonom pada saat fase *luteal* akhir menstruasi. Namun, patofisiologinya masih belum jelas (Matsumoto *et al.*, 2007).

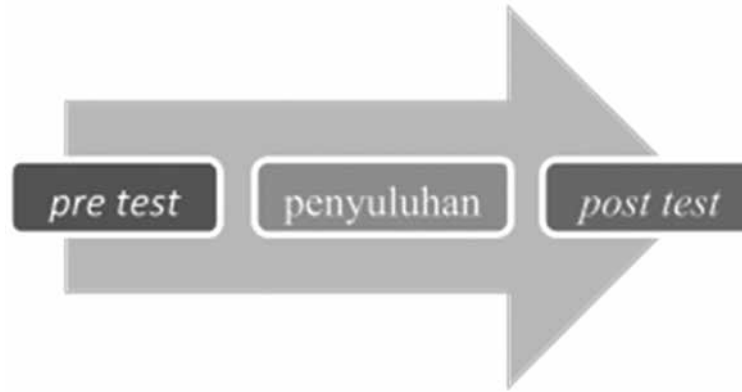
Remaja putri membutuhkan informasi atau pendidikan tentang proses dan kesehatan selama menstruasi, terutama mengenai sindrom pramenstruasi beserta penanganannya. Promosi kesehatan dapat dilakukan untuk mengatasi kurangnya informasi pada remaja putri terkait sindrom pramenstruasi tersebut. Promosi kesehatan dapat diberikan melalui media sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima serta dipahami oleh target dan target dapat berperilaku positif (Notoatmodjo, 2010). Terkait hal tersebut, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para remaja putri mengenai sindrom pramenstruasi.

2. MASALAH

Frekuensi wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi di Pakistan adalah 47,7%, di India 54%, dan di Jepang 84,3% (Amjad *et al.*, 2014; Mandal *et al.*, 2015; Otsuka-Ono *et al.*, 2015). Di Indonesia, sebanyak 61 dari 63 (98,9%) siswi SMP di Semarang mengalami sindrom pramenstruasi ringan dan siswanya (1,1%) mengalami sindrom pramenstruasi berat (Pratita dan Margawati, 2013). Selain itu, siswi-siswi sebuah SMP di Lampung juga mengalami sindrom pramenstruasi, yakni 45% mengalami sindrom pramenstruasi ringan dan 55% berat (Surmiasih, 2016). Terkait hal tersebut, tingkat pengetahuan mahasiswi di sekolah keperawatan di Baghdad mengenai sindrom pramenstruasi masih tidak memadai (Ali dan Al-Saffar, 2014). Tingkat pengetahuan mahasiswi di Iran mengenai sindrom pramenstruasi, bahkan hanya 3,6% yang baik (Givshad *et al.*, 2016). Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa masih banyak wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi dan tingkat pengetahuan mereka mengenai sindrom pramenstruasi juga masih rendah. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan para wanita mengenai sindrom pramenstruasi.

3. METODE

Berdasarkan uraian masalah di atas, kegiatan pengabdian yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai sindrom pramenstruasi yang diberikan kepada siswi-siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Palembang. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam satu hari, yaitu pada bulan November 2016 di MAN 2 Palembang.



Gambar 1 Alur Pelaksanaan Penyuluhan Mengenai Sindrom Pramenstruasi

Alur pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar 1. Kegiatan dimulai dengan mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswi MAN 2 Palembang mengenai sindrom pramenstruasi dengan melakukan *pretest* tertulis sebanyak lima belas soal. Setelah itu dilakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dengan pemberian materi melalui media *power point*. Hasil akhir dari kegiatan pengabdian ini dilihat melalui skor *posttest* yang diharapkan terjadi peningkatan jumlah siswi yang memiliki pengetahuan baik mengenai sindrom pramenstruasi. Skor *pretest* dan *posttest* kemudian dikategorikan menjadi tiga, yaitu baik, cukup, dan kurang. Hasil penyuluhan dinilai dengan melihat peningkatan jumlah siswi yang memiliki pengetahuan baik pada saat *posttest*. Data ditampilkan secara deskriptif dalam tabel distribusi frekuensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada siswi-siswi MAN 2 Palembang ini berjalan lancar. Pihak sekolah dan para siswi memberi sambutan dan kerja sama yang baik. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut.

4.1 Pembukaan oleh Tim Pengabdian

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswi-siswi MAN 2 Palembang. Acara dibuka oleh tim pelaksana.

4.2 Pelaksanaan *Pretest*

Pretest diikuti oleh 216 siswi MAN 2 Palembang. *Pretest* dilakukan secara tertulis, yakni dengan mengerjakan lima belas soal.



Gambar 2 Pelaksanaan Pretest

Detail soal *pretest* yang diberikan kepada peserta dirangkum dalam tabel 1. Soal yang diberikan mengandung pertanyaan-pertanyaan yang mencakup definisi menstruasi, definisi sindrom pramenstruasi, fisiologi menstruasi, penyebab terjadinya gangguan datang bulan, penyebab timbulnya sindrom pramenstruasi, gejala sindrom pramenstruasi, serta cara pencegahan sindrom pramenstruasi. *Pretest* dinilai sesuai acuan yang ditentukan oleh tim pengabdian kemudian diubah menjadi bentuk kategori sesuai rentang skor.

Tabel 1 Soal Pretest

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1.	Karakteristik perubahan fisik primer pada wanita, yaitu....	a. Menstruasi b. Peninggian nada suara, pembesaran payudara, "feminisasi" bentuk tubuh pada pinggul, pinggang, dan paha c. Pertumbuhan rambut pubes dan ketiak
2.	Pengertian menstruasi atau datang bulan adalah....	a. Luka yang mengeluarkan darah pada rahim b. Perdarahan pada perut yang keluar dari kemaluan c. Pelepasan dinding endometrium yang disertai dengan pengeluaran darah yang terjadi setiap bulan selama 5—7 hari
3.	Pada fase proliferasi siklus menstruasi, apakah yang terjadi....	a. Pertumbuhan kembali endometrium dan terjadi pematangan folikel b. Peluruhan endometrium sehingga timbul perdarahan c. Penebalan dinding endometrium
4.	Sindrom pramenstruasi adalah....	a. Gejala yang dialami oleh seorang wanita sebelum mengalami menstruasi b. Gejala yang dialami oleh seorang wanita ketika mengalami menstruasi c. Gejala yang dialami oleh seorang wanita setelah mengalami menstruasi
5.	Penyebab terjadinya gangguan menjelang datang bulan....	a. Kurang berolahraga, makan tidak teratur b. Kegemukan c. Kurang gizi
6.	Sindrom pramenstruasi timbul karena....	a. Perubahan regulasi hormon-hormon di dalam tubuh b. Hormon-hormon di dalam tubuh berubah fungsinya c. Hormon-hormon di dalam tubuh mengalami pengurangan
7.	Penyebab gejala depresi pada sindrom pramenstruasi adalah....	a. Serotonin b. Estrogen c. Progesteron
8.	Hormon-hormon utama yang menyebabkan terjadinya sindrom pramenstruasi adalah....	a. Estrogen b. Progesteron c. Testosteron
9.	Di antara gejala-gejala sindrom pramenstruasi yang normal adalah nyeri payudara, mudah marah, peningkatan nafsu makan, kebimbangan, dan depresi	a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
10.	Secara fisik, gangguan yang sering terjadi menjelang datang bulan....	a. Lelah, kram perut b. Sakit punggung, payudara terasa penuh dan nyeri, timbul jerawat c. Kram otot, kesemutan
11.	Sindrom pramenstruasi....	a. Hanya berlaku pada wanita yang berusia muda b. Hanya berlaku pada wanita yang berusia tua c. Berlaku pada semua wanita
12.	Di bawah ini perubahan suasana hati yang dialami pada saat menjelang menstruasi (haid)....	a. Mudah tersinggung, gelisah b. Gembira dan bahagia c. Menjadi pemalu
13.	Jenis-jenis makanan yang dapat mengatasi gangguan-gangguan menjelang menstruasi (haid)....	a. Sayur-sayuran berwarna hijau, seperti brokoli dan buah yang mengandung vitamin B6, seperti apel dan pisang b. Minum-minuman yang banyak mengandung soda, seperti sprite c. Makan-makanan yang banyak mengandung gula, seperti cokelat
14.	Apa yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan menjelang menstruasi (haid)....	a. Makan yang banyak b. Berolahraga, hindari stres, dan selalu berpikir positif c. Tidur yang cukup
15.	Upaya pencegahan sindrom pramenstruasi dengan cara modifikasi gaya hidup, yaitu....	a. Mengurangi asupan gula, garam, dan kafein b. Memperbanyak istirahat dan mengurangi stres c. Relaksasi dan memperbanyak asupan makanan

Tabel 2 Gambaran Tingkat Pengetahuan sebelum Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Baik	28	13,9
Cukup	145	67,1
Kurang	43	19,9
Total	216	100,0

Berdasarkan hasil *pretest* yang dirangkum dalam tabel 2 di atas diketahui bahwa hanya 13,9% siswi yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Hal itu memiliki kemiripan dengan hasil penelitian di sekolah keperawatan di Baghdad dan Iran. Tingkat pengetahuan mahasiswi di sekolah keperawatan di Baghdad mengenai sindrom pramenstruasi masih tidak memadai (Ali dan Al-Saffar, 2014). Adapun di Iran hanya 3,6% wanita yang mengetahui dengan baik tentang sindrom pramenstruasi (Givshad *et al.*, 2016).

4.3 Pemberian Materi Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan melalui media *power point*. Materi yang diberikan berkaitan dengan reproduksi wanita, menstruasi, dan sindrom pramenstruasi. Berikut ini rincian materi penyuluhan tersebut.

- a. Pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul. Terdapat dua perubahan karakteristik fisik pada masa pubertas wanita, yaitu perubahan primer (menstruasi) dan perubahan sekunder (peningkatan tinggi badan, pertumbuhan rambut di sekitar daerah kemaluan dan ketiak, peninggian nada suara, pembesaran payudara, dan “feminisasi” bentuk tubuh pada pinggul, pinggang, dan paha).
- b. Menstruasi adalah gejala periodik pelepasan darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim melalui vagina. Menstruasi diperkirakan terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, yaitu dimulai pada saat pubertas (*menarche*) dan berakhir saat menopause. Pada siklus menstruasi terdapat empat fase menstruasi, yaitu fase menstruasi, fase regenerasi, fase proliferasi, dan fase sekresi.
- c. Sindrom pramenstruasi adalah masalah kesehatan umum, kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Sindrom pramenstruasi merupakan kumpulan gejala akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi dan haid. Sindrom ini akan hilang pada saat menstruasi dimulai.
- d. Sindrom pramenstruasi sering terjadi pada wanita usia remaja (70—90%) dan ditemukan juga pada wanita usia produktif yang berusia 20—40 tahun. Dari 80% wanita yang pernah mengalami sindrom pramenstruasi, sebanyak 40—50% wanita mengalami gejala PMS ringan; 20—35% wanita mengalami gejala PMS sedang; dan 2—5% wanita mengalami gejala PMS berat.

- e. Penyebab sindrom pramenstruasi adalah faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologis, dan gaya hidup (*lifestyle*).
- f. Terdapat banyak gejala yang dihubungkan dengan sindrom pramenstruasi, namun gejala yang paling sering adalah iritabilitas (mudah tersinggung) dan disforia (perasaan sedih). Gejala-gejala tersebut mulai dirasakan pada 7—10 hari menjelang menstruasi, baik berupa gejala fisik maupun psikis yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala-gejala itu akan hilang setelah menstruasi.
- g. Gejala fisik yang muncul dapat berupa kram, nyeri perut, nyeri pada payudara, perut kembung, berat badan meningkat, kelelahan, pembengkakan pada tangan dan kaki, nyeri pada sendi, sakit kepala, dan sulit tidur (*insomnia*).
- h. Gejala emosional yang muncul dapat berupa mudah tersinggung, mudah marah, nafsu makan meningkat, *mood* tidak stabil, cemas, merasa sedih dan depresi, merasa tertekan, sensitif, putus asa, merasa memiliki konflik, keinginan untuk beraktivitas menurun, sulit berkonsentrasi, dan muncul perasaan berlebihan atau lepas kendali.
- i. Pencegahan sindrom pramenstruasi dapat dilakukan dengan modifikasi gaya hidup; mengurangi kafein; berhenti merokok; memperbanyak istirahat; mengurangi stres; mengurangi konsumsi garam, gula, dan lemak; memperbanyak konsumsi karbohidrat dan serat; rajin berolahraga; melakukan relaksasi dan meditasi; serta mengonsumsi vitamin B6, kalsium, dan magnesium.



Gambar 3 Penyampaian Materi Penyuluhan

Setelah penyampaian materi selesai, acara dilanjutkan dengan sesi diskusi. Antusiasme peserta penyuluhan cukup baik yang ditunjukkan dengan adanya *feed back* berupa pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut.

- (a) Apakah benar minuman bersoda dapat melancarkan keluarnya darah menstruasi?
- (b) Apakah benar minuman dingin dapat menghambat keluarnya darah menstruasi?

- (c) Apakah benar mengonsumsi jamu dengan merek tertentu dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi?
- (d) Bagaimana cara mengatasi nyeri pada saat menstruasi?

4.4 Pelaksanaan *Posttest*



Gambar 4 Pelaksanaan *Posttest*

Posttest dengan soal yang sama dilaksanakan segera setelah pemberian materi. Soal yang diberikan adalah soal yang sama pada waktu *pretest*. Adapun hasil *posttest* dirangkum dalam tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3 Gambaran Tingkat Pengetahuan setelah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Baik	144	66,7
Cukup	67	31,0
Kurang	5	2,3
Total	216	100,0

Berdasarkan hasil *posttest* dalam tabel 3 di atas diketahui bahwa jumlah siswi yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai sindrom pramenstruasi meningkat menjadi 66,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat memengaruhi pengetahuan kesehatan seseorang. Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan akan membawa perubahan

tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku, baik individu, keluarga maupun masyarakat karena penyuluhan tersebut menanamkan prinsip-prinsip sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Muninjaya, 2004).

Keunggulan pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan yang menggunakan metode penyuluhan dengan media *power point* adalah peserta dapat menggunakan kedua indra, yaitu mata dan telinga. Penggunaan indra secara maksimal tersebut memberi hasil yang baik, yaitu meningkatnya persentase jumlah peserta yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik. Akan tetapi, ruang yang sempit membuat peserta harus duduk berdekatan. Hal tersebut dapat menyebabkan terganggunya konsentrasi saat mendengarkan penyuluhan sehingga memengaruhi skor *posttest*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun sudah dilakukan penyuluhan, masih terdapat siswi-siswi yang berpengetahuan kurang, yaitu sebanyak lima orang (2,3%).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dikategorikan mudah karena pihak sekolah sangat kooperatif. Mereka memberi izin pelaksanaan kegiatan tanpa prosedur yang rumit dan dalam waktu yang wajar. Pihak sekolah juga menyediakan ruangan untuk pelaksanaan kegiatan dan menyediakan waktu di sela-sela jadwal sekolah agar para siswi dapat mengikuti penyuluhan.



Gambar 4 Suasana setelah Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Selesai Dilaksanakan

5. KESIMPULAN

Tingkat tercapainya target kegiatan di lapangan adalah 100% karena jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan melebihi perkiraan tim serta adanya peningkatan persentase peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik, yakni sebesar 52,8% (hal ini melebihi

target yang semula hanya sebesar 50%). Bentuk penyampaian pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dengan media *power point* dianggap sudah sesuai dengan permasalahan yang ada. *Pretest* dan *posttest* menjadi pemicu bagi peserta untuk menilai kemampuan pengetahuan mereka mengenai sindrom pramenstruasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdampak terhadap meningkatnya tingkat pengetahuan para siswi mengenai sindrom pramenstruasi yang sangat lekat dengan keseharian seorang wanita. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat menjadi rekomendasi bagi para klinisi dan akademisi dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi wanita. Selain itu, berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan diketahui bahwa metode penyuluhan yang disertai dengan *pretest* dan *posttest* dapat membantu meningkatkan pengetahuan para siswi menjadi lebih baik. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat membantu program pemerintah dalam melaksanakan pendidikan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, F.H. dan Al-Saffar, F.A.A. 2014. "Assessment of Adolescent Student's Knowledge Toward Premenstrual Syndrome in Nursing Secondary Schools at Al-Diwanyia Governorate" dalam *Journal of Kufa for Nursing Science*, 4(1): 191—197.
- Amjad, A. *et al.* 2014. "Socio-Demographic Factors and Premenstrual Syndrome Among Woman Attending a Teaching Hospital in Islamabad, Pakistan" dalam *Journal of Pioneering Medical Sciences*, 4(4): 159—162.
- Balaha, M.H. *et al.* 2010. "The Phenomenology of Premenstrual Syndrome in Female Medical Students: A Cross Sectional Study" dalam *The Pan African Medical Journal*, 5(4): 1—14.
- Chocano-Bedoya PO *et al.* 2011. "Dietary B Vitamin Intake and Incident Premenstrual Syndrome" dalam *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(5): 1080—1086.
- Givshad, R.D. *et al.* 2016. "The Relationship of Perceived Severity of Premenstrual Syndrome With Knowledge, Attitude and Recorded Severity of Syndrome by A Daily Calendar Among University Students in Iran" dalam *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 4(1): 522—529.
- Mandal, R. *et al.* 2015. "A Study on Premenstrual Syndrome Among Adolescent Girl Students in An Urban Area of West Bengal" dalam *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 4(4): 1012—1015.
- Matsumoto, T. *et al.* 2007. "Altered Autonomic Nervous System Activity As A Potential Etiological Factor of Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder" dalam *Biopsychosocial Medicine*, 1(24).
- Muninjaya, A.A.G. 2004. *Manajemen Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Otsuka-Ono, H. *et al.* 2015. “Premenstrual Distress Among Japanese High School Students: Self-Care Strategies and Associated Physical and Psychosocial Factors” dalam *Women Health*, 55(8): 859—882.
- Pratita, R. dan Margawati, A. 2013. “Hubungan antara Derajat Sindrom Premenstruasi dan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri” dalam *Journal of Nutrition College*, 2(4): 645—651.
- Reed BG, Carr BR. The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. [Updated 2015 May 22]. In: De Groot LJ, Chrousos G, Dungan K, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/>
- Ryu, A. dan Kim, T.H. 2015. “Premenstrual Syndrome: A Mini Review” dalam *Maturitas*, 82(4): 436—440.
- Surmiasih. 2016. “Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP” dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, 1(2): 71—77.