

Efektivitas Intervensi Pendidikan Kesehatan Mengenai Manajemen Sindrom Premenstruasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri

Yuhemy Zurizah¹, Rini Mayasari

Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Sriwijaya¹

Program Studi DIII Kebidanan Kampus Kota Prabumulih Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Sriwijaya²

Informasi Artikel :

Diterima : 15 Mei 2025

Direvisi : 27 Mei 2025

Disetujui : 04 Mei 2025

Diterbitkan : 21 Juni 2025

*Korespondensi Penulis :

yuhemyz@gmail.com

ABSTRAK

PMS adalah kumpulan gejala fisik dan emosional yang muncul sebelum menstruasi, seperti nyeri payudara, sakit kepala, perubahan mood, dan kelelahan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri (Fauziah dkk, 2023). Secara global, sekitar 20–40% individu yang mengalami menstruasi mengalami gejala PMS, dengan 2–8% di antaranya mengalami bentuk yang lebih parah, yaitu *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi pendidikan kesehatan mengenai manajemen PMS dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri di Palembang. Penelitian ini termasuk dalam jenis *quasi experiment* tanpa kelompok kontrol, dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah total populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 41 siswi dari kelas VII dan VIII di SMP Negeri 6 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Mei 2025. Pengujian dilakukan menggunakan *T-test* berpasangan (*dependent T-test*) dengan bantuan perangkat lunak statistik. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah 95% dengan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pendidikan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswi dalam mengatasi sindrom pramenstruasi (PMS). Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, hampir setengah dari siswi belum memahami cara mengatasi PMS, namun setelah intervensi, sebagian besar siswi telah menunjukkan peningkatan pemahaman.

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, Sindrom Premenstruasi, PMS.

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical and emotional symptoms that appear before menstruation, such as breast tenderness, headaches, mood changes, and fatigue, which can interfere with the daily activities of adolescent girls (Fauziah et al., 2023). Globally, around 20–40% of

individuals who menstruate experience PMS symptoms, with 2–8% experiencing a more severe form known as Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD). This study aims to evaluate the effectiveness of health education interventions on PMS management in improving the knowledge of adolescent girls in Palembang. This research is a quasi-experimental study without a control group, using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of the total population. The sample included 41 female students from grades VII and VIII at SMP Negeri 6 Talang Kelapa, Banyuasin Regency. The study was conducted in May 2025. Data analysis was performed using a paired T-test (dependent T-test) with the assistance of statistical software. The confidence level used was 95% with $\alpha = 0.05$. Based on the results, the statistical test showed a p-value of 0.000 with a significance level of $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$), indicating a significant difference in the students' knowledge levels before and after the health education intervention. The conclusion of this study is that health education has a significant impact on increasing students' knowledge in managing Premenstrual Syndrome (PMS). This is evidenced by the increase in the average knowledge score from 7.04 before the intervention to 10.63 after the intervention, and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) indicating a significant difference. Before receiving health education, nearly half of the students did not understand how to manage PMS, but after the intervention, most students showed improved understanding.

Keywords: Health Education, Premenstrual Syndrome, PMS

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan individu, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan fisiologis yang signifikan adalah menstruasi, yang sering kali disertai dengan gejala sindrom pramenstruasi (PMS). PMS adalah kumpulan gejala fisik dan emosional yang muncul sebelum menstruasi, seperti nyeri payudara, sakit kepala, perubahan mood, dan kelelahan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri (Fauziah dkk, 2023).

Secara global, sekitar 20–40% individu yang mengalami menstruasi mengalami gejala PMS, dengan 2–8% di antaranya mengalami bentuk yang lebih parah, yaitu *Premenstrual*

Dysphoric Disorder (PMDD). Di Indonesia, prevalensi PMS pada wanita usia reproduktif mencapai 70–90%, dengan 60–75% di antaranya mengalami gejala dalam kategori sedang hingga berat (Nurilam Ade Muti dkk, 2025)

Penelitian di berbagai daerah di Indonesia menunjukkan tingginya prevalensi PMS di kalangan remaja putri. Misalnya, di Aceh Besar, 58,9% remaja putri mengalami PMS ringan, dan 46,7% memiliki pengetahuan tinggi tentang PMS. Namun, di wilayah kerja Puskesmas Cot Seumeureng, 60% remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang gejala PMS. Di Palembang, penelitian di SMA Assanadiyah menunjukkan bahwa 52,1% remaja putri mengalami gejala PMS, dan terdapat hubungan signifikan antara sikap remaja

terhadap PMS dengan gejala yang dialami (Putri dkk, 2024).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap PMS. Penelitian oleh Amelia (2024) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode pendidikan sebaya dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai PMS. Selain itu, kombinasi pendidikan kesehatan dengan relaksasi dan olahraga juga terbukti efektif dalam mengurangi gejala PMS pada remaja (Amelia, 2024).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian *sindrom pramenstruasi sindrom* yaitu faktor hormone dan kimia otak, Faktor psikologis, Faktor genetik, gaya hidup, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pengetahuan dan perilaku (Pittara, 2022).

Hasil penelitian dari Putri dkk tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan, perilaku, usia menarche dan tingkat stress dengan kejadian *premenstrual syndrome*

Terdapat kesenjangan dalam penelitian sebelumnya, terutama terkait dengan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis *quasi experiment* tanpa kelompok kontrol, dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* (Notoatmodjo, 2020). Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh objek yang menjadi fokus kajian (Notoatmodjo, 2020), yakni seluruh siswi kelas VII dan VIII di SMP yang berjumlah 41 orang. Sampel yang digunakan adalah total populasi (*total population*), karena jumlah subjek penelitian kurang dari 100 orang. Menurut Arikunto (2022), bila populasi kurang dari 100, maka seluruhnya dapat dijadikan sampel. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 41 siswi dari kelas VII dan VIII di SMP Negeri 6 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Mei 2025.

Pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan langsung kepada subjek untuk memperoleh karakteristik yang relevan (Nursalam, 2024). Data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang disiapkan peneliti kepada para siswi, untuk menilai

efektivitas intervensi pendidikan kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang manajemen PMS, khususnya di wilayah Sumatera Selatan dan Palembang. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada prevalensi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan PMS, tanpa mengevaluasi secara mendalam dampak intervensi pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja putri dalam mengelola PMS.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi pendidikan kesehatan mengenai manajemen PMS dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri di Palembang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pendidikan kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu nifas tentang hiperbilirubinemia.

pengetahuan mereka tentang cara mengatasi sindrom pramenstruasi. Sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen yang tersedia di SMP Negeri 6 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin. seperti profil sekolah dan jumlah siswa.

Data yang diperoleh bersifat kuantitatif, dan variabel yang dikaji merupakan variabel dependen. Analisis statistik yang digunakan meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan distribusi dan proporsi masing-masing variabel melalui perhitungan frekuensi dan persentase, serta disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengamati perbedaan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan tentang pencegahan komplikasi hipertensi, dengan media leaflet dan kuesioner berdasarkan teori hipertensi. Pengujian dilakukan menggunakan *T-test* berpasangan (*dependent T-test*) dengan bantuan perangkat lunak statistik. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah 95% dengan $\alpha = 0,05$. Jika nilai thitung lebih besar

dari ttabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa variabel bebas memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, jika thitung

lebih kecil dari ttabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase tingkat pengetahuan siswi SMP sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di SMP 6 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin pada tahun 2025.

Pengetahuan Siswi Tentang Cara Mengatasi Pra Menstruasi Sindrom Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan di SMP 6 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 41 responden, distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswi mengenai cara mengatasi sindrom pramenstruasi sebelum menerima pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswi Sebelum Mendapatkan Pendidikan Kesehatan

| No | Pengetahuan | Jumlah | Persentase |
|-------|-------------|--------|------------|
| 1 | Tidak Paham | 20 | 48,8 |
| 2 | Paham | 21 | 51,2 |
| Total | | 41 | 100,0 |

Berdasarkan Tabel 1, dari total 41 responden, sebanyak 20 siswi (48,8%) diketahui belum memahami cara mengatasi sindrom pramenstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sementara 21 siswi (51,2%) telah memiliki pemahaman mengenai hal tersebut.

Pengetahuan Siswi Tentang Cara Mengatasi Pra Menstruasi Sindrom Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

di SMP 6 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada 41 sampel, distribusi frekuensi menurut pengetahuan siswi tentang cara mengatasi pra menstruasi sindrom setelah diberikan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Menurut Pengetahuan Siswi Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

| No | Pengetahuan | Jumlah | Persentase |
|-------|-------------|--------|------------|
| 1 | Tidak Paham | 12 | 29,3 |
| 2 | Paham | 29 | 70,7 |
| Total | | 41 | 100,0 |

Berdasarkan Tabel 2, dari 41 responden, terdapat 12 siswi (29,3%) yang masih belum memahami cara mengatasi sindrom pramenstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan, sedangkan 29 siswi (70,7%) telah menunjukkan pemahaman terhadap cara mengatasinya.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan siswi mengenai cara mengatasi sindrom pramenstruasi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pengujian dilakukan menggunakan uji T untuk membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Apabila data berdistribusi normal, maka digunakan uji *paired T-test*. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, maka analisis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon.

Perbedaan Pengetahuan Siswi Tentang Cara Mengatasi Pra Menstruasi Sindrom Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Pendidikan Kesehatan

Hasil analisis bivariat mengenai perbedaan tingkat pengetahuan siswi dalam mengatasi sindrom pramenstruasi sebelum dan sesudah menerima pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Perbedaan Pengetahuan Siswi Tentang Cara Mengatasi Pra Menstruasi Sindrom Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Pendidikan Kesehatan

| Variabel | Mean | SD | Min | Maks | p value |
|---------------------|-------|------|------|-------|---------|
| Pengetahuan sebelum | 7,04 | 1,88 | 4,00 | 10,00 | 0,000 |
| Pengetahuan setelah | 10,63 | 2,33 | 6,00 | 15,00 | |

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan siswi mengenai cara mengatasi sindrom pramenstruasi sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan adalah 7,04 dengan standar deviasi sebesar 1,88, nilai minimum 4, dan nilai maksimum 10. Sementara itu, setelah diberikan pendidikan kesehatan, rata-rata skor meningkat menjadi 10,63 dengan standar deviasi 2,33, nilai minimum 6, dan nilai maksimum 15. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan siswi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Siswi Tentang Cara Mengatasi Pra Menstruasi Sindrom Sebelum Di Berikan Pendidikan Kesehatan

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 41 responden, sebanyak 20 siswi (48,8%) belum memahami cara mengatasi sindrom pramenstruasi sebelum menerima pendidikan kesehatan, sedangkan 21 siswi (51,2%) sudah memiliki pemahaman.

PMS adalah kondisi yang terdiri atas beberapa gejala fisik, emosi, dan perilaku yang dialami oleh seorang perempuan sebelum datangnya siklus

menstruasi, yang menyebabkan gangguan dalam fungsi dan aktivitas sehari-hari. Gejala-gejala tersebut akan menghilang saat menstruasi tiba (Sylvia, 2020).

Hasil ini penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Sholichah, Nur, & Indah Lestari, A. (2024) penelitian ini mengungkap bahwa sebagian besar siswi memiliki pengetahuan baik tentang PMS (69%), namun 55,2% dari mereka tidak melakukan penanganan terhadap gejala PMS. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan dalam mengatasi PMS.

Penelitian dari Puspasari, Heny tahun 2020 mengatakan dalam penelitiannya yaitu hasil yang diperoleh hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri terhadap kejadian menghadapi premenstrual syndrome adalah sebanyak 12 (85,7%) responden yang cemas karena tidak mengetahui pengetahuan PMS. Karena kurang tahunya remaja tentang pendidikan kesehatan reproduksi dan kurangnya penyuluhan dari tenaga kesehatan. Sedangkan responden yang mengetahui pengetahuan PMS dan tidak cemas terdapat 14 (87,5%). Mereka mendapatkan pengetahuan kesehatan reproduksi dari sekolah dan internet serta penyuluhan dari tenaga kesehatan.

Dari keseluruhan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa hasil analisis menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswi belum memahami cara mengatasi sindrom pramenstruasi (PMS) sebelum menerima pendidikan kesehatan. PMS merupakan kondisi yang menyebabkan gangguan fisik, emosional, dan perilaku sebelum menstruasi, namun gejalanya mereda saat menstruasi dimulai. Meskipun sebagian besar siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang PMS, masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan dalam menangani gejalanya. Faktor kurangnya penyuluhan dan pendidikan kesehatan reproduksi menjadi penyebab utama kurangnya pemahaman dan penanganan PMS di kalangan remaja putri mayoritas siswi di SMP 6 Talang Kelapa Kabupaten Banyuwangi. masih belum memiliki pemahaman yang

memadai mengenai cara mengatasi sindrom pramenstruasi.

2. Pengetahuan Siswi Tentang Cara Mengatasi Pra Menstruasi Sindrom Sesudah Di Berikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan hasil analisis univariat, dari 41 responden diketahui bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 12 siswi (29,3%) masih belum memahami cara mengatasi sindrom pramenstruasi, sedangkan 29 siswi (70,7%) sudah memahami hal tersebut.

Menurut Notoatmodjo (2020) mengemukakan bahwa klasifikasi pengetahuan dalam penelitian kesehatan, dalam konteks kesehatan masyarakat, pengetahuan sering diklasifikasikan berdasarkan tingkat pencapaian : pengetahuan baik jika skor $\geq 76\%$ dari total nilai maksimal, pengetahuan cukup jika skor antara 56 – 75 %, pengetahuan kurang jika skor $\leq 55\%$

Penelitian dari Setiawati, dkk tahun 2020 menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang menstruasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengubah sikap partisipan menjadi lebih positif terhadap menstruasi ($p < 0,01$), dan menurunkan gejala PMS pada para taruni.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari N, L. E. N., Dary, S. W., Duana, M., & Nabela, D. (2024) yang menyatakan bahwa bahwa pengetahuan siswi berbeda terhadap pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide, dimana Sehingga hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide dalam peningkatan pengetahuan siswi tentang *Premenstrual Syndrome* (PMS). Setelah 10 hari berselang diberikan Posttest 2 dengan nilai Pvalue hal ini menunjukkan adanya perbedaan pada Posttest 2 yang disebabkan karena tidak dilakukannya kembali penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide kepada siswi, sehingga menyebabkan terjadinya penurunan pengetahuan yang disebabkan karena

faktor daya ingat siswi yang terbatas, serta tidak adanya pengulangan materi yang disampaikan sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan siswi.

Penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media slide terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang cara mengatasi sindrom pramenstruasi. Terjadi penurunan pengetahuan yang kemungkinan disebabkan oleh daya ingat yang terbatas dan tidak adanya pengulangan informasi. Oleh karena itu, penyuluhan sebaiknya dilakukan secara berulang agar pengetahuan siswi tetap terjaga.

3. Perbedaan Pengetahuan Siswi Tentang Cara Mengatasi Pra Menstruasi Sindrom Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan hasil analisis bivariat, rata-rata pengetahuan siswi mengenai cara mengatasi sindrom pramenstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 7,04 dengan standar deviasi 1,88, nilai minimum 4, dan maksimum 10. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 10,63 dengan standar deviasi 2,33, nilai minimum 6, dan maksimum 15. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan siswi sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan.

Menurut teori Sharma (2021) mendefinisikan pendidikan kesehatan sebagai proses belajar yang berarti dalam pendidikan terjadi pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada individu, kelompok, atau masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi, dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata, serta membantu individu mengontrol kesehatannya secara mandiri.

Menurut Notoatmodjo tahun 2020, tujuan utama pendidikan kesehatan adalah

meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, baik fisik, mental, maupun sosial, sehingga mereka dapat hidup produktif secara ekonomi dan sosial.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan seseorang, seperti yang terbukti dalam hasil penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Coryna Rizky.2024.*Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Pendidikan Sebaya Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Sindrom Premenstruasi*. Jurnal Kedokteran Brawijaya. Volume 28 No.2 (2024).
<https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/413>.
- Fauziah Fauziah, Yadi Putra, & Busratul Muazinah. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi*, 1(2), 200–222.
<https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i2.578>.
- Manoj Sharma.2021. *Materi Kesmas*.
<https://id.scribd.com/document/641649504/MATERI-KESMAS>.
- Nurilam Ade Muti dkk.2025. *Faktor Resiko Premenstruasi Syndrome Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Cot Seumeureng*. Jurnal Kesehatan Tambusai. Volume 6 No.1 Maret 2025.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.30635>.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/30635>.
- Notoadmodjo.2020. <https://text-id.123dok.com/document/nq75r28oz->
- memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswi dalam mengatasi sindrom pramenstruasi (PMS). Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rata-rata skor pengetahuan dari 7,04 sebelum intervensi menjadi 10,63 setelah intervensi, serta nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan perbedaan signifikan. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, hampir setengah dari siswi belum memahami cara mengatasi PMS, namun setelah intervensi, sebagian besar siswi telah menunjukkan peningkatan pemahaman.
- pengertian-pendidikan-kesehatan-tujuan-pendidikan-kesehatan.
- N, L. E. N., Dary, S. W., Duana, M., & Nabela, D. (2024). PENYULUHAN MENGGUNAKAN METODE CERAMAH DENGAN MEDIA SLIDE TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS). *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(1), 84-90.
<https://doi.org/10.34012/jumkep.v9i1.5030>
- Pittara, 2022. *Premenstrual Syndrome*.
<https://www.alodokter.com/premenstrual-syndrome>.
- Putri, Nur Daesfi Ranscah.2024. *Prevalensi dan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Pada Remaja di Aceh Besar*.Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner. Volume 8 No.3 (2024).
<https://sejurnal.com/pub/index.php/jkii/article/view/874>.
- Setiawati, E., Wijaya, A. A., & Wahyuningsih, S. (2020). Psikoedukasi C4ME Untuk Mengatasi Gangguan Sindrom Premenstruasi Pada Taruni Militer. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(1), 32–46.
<https://doi.org/10.26740/jppt.v11n1.p32-46>.

Sholichah, nur, & Indah Lestari, A. (2024). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PREMENSTRUAL SYNDROME DENGAN CARA MENGATASI PREMENSTRUAL SYNDROME DI SMP N 26 PURWOREJO. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.56772/jkk.v15i1.355>.

Sylvia.2020. Menstruasi [https://text-id.123dok.com/document/y836xg2q-bab-](https://text-id.123dok.com/document/y836xg2q-bab-ii-tinjaun-teori-a-menstruasi-lismanto-bab-ii.html)

[ii-tinjaun-teori-a-menstruasi-lismanto-bab-ii.html](https://text-id.123dok.com/document/y836xg2q-bab-ii-tinjaun-teori-a-menstruasi-lismanto-bab-ii.html).

Teja, N. M. A. Y. R. ., Diyu, I. A. N. P. ., Dewi, N. W. E. P. ., Nurtini, N. M. ., Dewi, K. A. P. ., & Indriana, N. P. R. K. . (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas . *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 86–95. <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.327>