

FAKTOR RISIKO *PREMENSTRUASI SYNDROME* REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS COT SEUMEURENG

Ade Muti Nurilam¹, Yarmaliza^{2*}, Eva Flourentina Kusumawardani³, Dian Fera⁴, Ernawati⁵

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : yarmaliza@utu.ac.id

ABSTRAK

WHO tahun 2019 mengemukakan bahwa prevalensi *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja yang dilaporkan pada beberapa negara seperti Cina sebesar 33,82%, Etiopia sebesar 37%, Taiwan sebesar 39,4%, Mesir 65%, Turki 91,8%, Jepang 80%, dan Korea Selatan 89,5 % di Indonesia ditemukan sebanyak 70-90% wanita dengan usia subur yang mengalami gejala PMS sangat mempengaruhi kehidupan mereka sehari-hari. Dinas Kesehatan Aceh Barat mengemukakan bahwa seluruh puskesmas di Aceh Barat memiliki Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja salah satunya puskesmas Cot Seumeureng. Remaja perempuan sebanyak 45 orang berdatangan ke Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja dengan berbagai keluhan, salah satunya keluhan PMS. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (100 responden). Remaja putri di wilayah kerja puskesmas Cot Seumeureng mengalami PMS ringan yaitu (57,8%). Tingkat pengetahuan remaja putri 60,0% kurang baik terhadap gejala PMS. Sedangkan penilaian stress diketahui (51,1%) mengalami stress sedang. Berdasarkan hasil analisis data statistik diketahui terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan risiko PMS pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Cot Seumeureng. Diketahui variable penilaian stress juga menunjukkan adanya berhubungan antara penilaian tingkat stress dengan risiko PMS pada remaja putri..

Kata kunci : puskesmas, risiko premenstruasi *syndrome*, remaja putri, stres

ABSTRACT

In 2019, WHO reported that the prevalence of *Premenstrual Syndrome* (PMS) among adolescents in several countries was as follows: China (33.82%), Ethiopia (37%), Taiwan (39.4%), Egypt (65%), Turkey (91.8%), Japan (80%), and South Korea (89.5%). In Indonesia, 70–90% of women of reproductive age were found to experience PMS symptoms that significantly affected their daily lives. The West Aceh Health Office stated that all community health centers (Puskesmas) in West Aceh provided Adolescent-Friendly Health Services, including Cot Seumeureng Health Center. A total of 45 female adolescents visited the Adolescent-Friendly Health Services with various complaints, one of which was PMS. This study was a quantitative study with a cross-sectional design. The sampling technique used was total sampling, with 100 respondents. The findings revealed that 57.8% of female adolescents in the working area of Cot Seumeureng Health Center experienced mild PMS. Furthermore, 60.0% of them had poor knowledge regarding PMS symptoms. In terms of stress levels, 51.1% were found to experience moderate stress. Statistical data analysis indicated a significant relationship between knowledge and the risk of PMS among female adolescents in the working area of Cot Seumeureng Health Center. Additionally, stress level assessment showed a correlation between stress levels and the risk of PMS in female adolescents.

Keywords : risk of premenstrual syndrome, young women, puskesmas, stress

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis pada siklus reproduksi wanita. *Memarche* (haid pertama kali) umumnya dialami oleh remaja Perempuan pada usia 12 sampai 16 tahun (Malau, 2022). Masa remaja disebut sebagai masa peralihan dan masa krisis dimana remaja mengalami banyak perubahan yang begitu cepat pada masa pertumbuhan dan

perkembangannya, baik itu perubahan fisiologis, biologis dan psikologis (Dewi et al., 2021). Menurut WHO perubahan remaja ditandai dengan timbulnya tanda-tanda seksual reproduksi atau pubertas. Ketika remaja mengalami pubertas maka hal ini akan dianggap sebagai masa awal remaja, pada remaja putri akan mengalami perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut adalah suatu proses yang terjadi pada organ reproduksi yang ditandai dengan adanya menstruasi. *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 mengemukakan bahwa prevalensi PMS pada remaja yang dilaporkan pada beberapa negara di Asia seperti Cina sebesar 33,82%, Etiopia sebesar 37%, Taiwan sebesar 39,4%, Mesir 65%, Turki 91,8%, Jepang 80%, dan paling tinggi adalah negara Korea Selatan 89,5 % (Hapsari, 2019)

.Hasil penelitian di Indonesia ditemukan sebanyak 70-90% angka premenstruasi sindrom. Wanita dengan usia subur yang mengalami gejala premenstruasi sindrom sangat mempengaruhi kehidupan mereka sehari-hari, sebanyak 3-5% mengalami kelemahan yang cukup parah, 20-40% mengalami berapa gejala PMS berat, dan sekitar 5% mengalami gejala sangat berat (Zakaria et al., 2022). PMS dilaporkan pada sejumlah 260 wanita usia subur di Indonesia. Menurut hasil penelitian Agustina dan Husna (2018) pada siswi SMA di Aceh Besar didapat bahwa sebanyak 61,1% siswi bergejala ringan, serta sebanyak 38,9% mengalami gejala berat (Wulandari and Jubaedah, 2022)

.Berdasarkan survei dan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti Untuk mengetahui Faktor - Faktor Resiko yang berhubungan dengan premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Cot Seumeureng Kabupaten Aceh Barat Tahun 2023. Terdapat 10 orang remaja di wilayah kerja Puskesmas Cot Seumeureng, ditemukan bahwa rata-rata remaja putri mengalami keluhan PMS yang sama yaitu nyeri perut, nyeri di daerah pinggul, merasa kelaparan, emosional, serta terhambat dalam beraktivitas. Terdapat 3 dari 10 orang remaja mengatasi nyeri dengan air hangat, 3 orang lainnya mengatasi dengan minyak oles, serta 4 orang lainnya mengatasi dengan hanya berbaring saja. Maka hipotesis peneliti bahwa ada hubungan antara faktor pengetahuan dan penilaian tingkat stress dengan premenstruasi syndrome pada remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Cot Seumeureng. Permasalahan ini kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan remaja tentang *Premenstruasi Syndrome*, sehingga timbul berbagai keluhan-keluhan yang dialami remaja faktor pengetahuan faktor yang dapat menjadi mediator seseorang dalam merubah perilaku karena pengetahuan yang baik dapat mendorong seseorang untuk menghadirkan perilaku pencegahan dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan termasuk PMS. Faktor penilaian tingkat stress faktor psikologis yang dapat memperparah atau memperberat gangguan PMS pada seorang wanita. Faktor ini bisa membuat wanita akan lebih beisiko megalami PMS jika wanita tersebut lebih peka terhadap perubahan psikologis seperti stress, maka dari itu untuk mengetahui hubungan antara faktor pengetahuan, dan penilaian tingkat stres dengan premenstruasi syndrome pada remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Cot Seumeureng Kabupaten Aceh Barat.

Gejala yang sering dialami oleh remaja putri menjelang menstruasi, yang disebut dengan gejala *pre-menstrual syndrome* antara lain: gejala fisik (nyeri perut, nyeri punggung, nyeri tekan payudara, perut begah, pusing, nyeri kepala atau pusing, timbul jerawat pada wajah, dan lain-lain), sedangkan gejala psikis juga sering dialami yaitu cemas, nafsu makan menurun, gelisah, *mood swing*, dan bahkan pelupa. Dampak lain yang disebutkan oleh (Fibrianti et al., 2023) adalah penurunan konsentrasi belajar pada remaja putri yang mengalami PMS. Faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap *premenstrual syndrome* yaitu faktor pengetahuan dan penilaian tingkat stress.

METODE

Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan, penilaian tingkat

stress dan dependen adalah *premenstrual syndrome* (PMS). Pendekatan *crosssectional* merupakan pendekatan penelitian yang dilakukan sekaligus pada suatu saat dan hanya dilakukan sekali saja. Menggunakan uji *chi square*. Aspek Pengukuran dari Variabel Pengetahuan yaitu menggunakan nilai rata-rata Pengetahuan Baik (≥ 8) sementara pengetahuan Kurang Baik (<8) dan Variabel Penilaian Tingkat Stres Dilihat dari pedoman Perceived Stress Scale (PSS) Ringan = Total skor 0-13, Sedang = Total skor 14–26 dan Berat = Total skor 27–40 (Syarofi dan Muniroh, 2020). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remaja dengan jumlah 45 orang karena jumlah populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Peneliti mengambil total sampling. Kuisisioner dari penelitian ini telah di uji validitas 10 pertanyaan variabel pengetahuan person correlation $>$ nilai R tabel (0.294) Maka dinyatakan valid, 10 pertanyaan untuk variabel penilaian tingkat stress person correlation $>$ nilai R tabel (0.294) Maka dinyatakan valid dan 7 pertanyaan variabel PMS person correlation $>$ nilai R tabel (0.294) Maka dinyatakan valid sedangkan nilai reliabilitas variabel pengetahuan (0.660) variabel penilaian tingkat stress (0.632) dan variabel PMS nilai reliabilitas (0.977). Tempat penelitian ini dilakukan di masing-masing rumah responden, kemudian dilakukan secara langsung dengan memberikan dan menanyakan isi dari kuisisioner kepada responden.

HASIL

Gambaran Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengolahan dari jawaban kuisisioner responden maka di peroleh hasil pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur

Umur	F	%
9 Tahun	3	6,7
10 Tahun	5	11,1
11 Tahun	3	6,7
12 Tahun	1	2,2
13 Tahun	14	31,1
14 Tahun	11	24,4
15 Tahun	8	17,8
Total	45	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa proposi responden berdasarkan umur 13 tahun sebanyak 13 (31,1%) umur 14 tahun sebanyak 11 (24,4%) umur 15 tahun sebanyak 8 (17,8%) umur 10 tahun sebanyak 5 (11,1%) umur 11 tahun sebanyak 3 (6,7%) umur 9 tahun sebanyak 3 (6,7%) dan umur 12 tahun sebanyak 1 (2,2%)..

Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Desa Cut Darat Puskesmas Samatiga Kabupaten Aceh Barat pada bulan Januari tahun 2023, maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:..

Tabel 2. Data Distribusi Pengetahuan Sebagai Faktor Resiko PMS pada Remaja Putri di Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Baik	18	40,0
2	Kurang Baik	27	60,0
	Total	45	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 45 responden yang pengetahuannya kurang baik sebanyak 27 (60,0%) dibandingkan dengan pengetahuan yang baik sebanyak 18 (40,0%).

Tabel 3. Data Distribusi Penilaian Tingkat Stress Sebagai Faktor Resiko PMS pada Remaja Putri di Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat

No	Penilaian Tingkat Stress	Frekuensi	%
1	Ringan	22	50,0
2	Sedang	23	51,1
3	Berat	0	0,00
	Total	45	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 45 responden yang penilaian tingkat stress sedang sebanyak 23 (51,1%) dibandingkan dengan responden dengan penilaian tingkat stress ringan sebanyak 22 (50,0%) dan tidak ada responden yang penilaian tingkat stress berat.

Tabel 4. Data Distribusi PMS Sebagai Faktor Resiko PMS pada Remaja Putri di Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat

No	Premenstruasi Syndrome	Frekuensi	%
1	Ringan	26	57,8
2	Berat	19	42,2
	Total	45	100,0

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 45 responden yang PMS ringan sebanyak 26 (57,8%) sedangkan responden yang PMS berat sebanyak 19 (42,2%).

Analisis Bivariat

Penguji ini menggunakan uji *chi square*. Dikatakan ada hubungan yang bermakna secara statistik jika di peroleh nilai *p-value* < α (0,05).

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan dan Kejadian Resiko PMS pada Remaja Putri

Pengetahuan	Resiko Premenstruasi Syndrome				P Value
	Ringan		Berat		
	N	%	N	%	
Baik	16	10,4	2	7,6	0,002
Kurang Baik	10	15,6	17	11,4	
Total	26	26,0	19	19,0	

Dari tabel 5 di ketahui bahwa dari 45 responden yang pengetahuannya baik pada resiko PMS Ringan sebesar 10,4% lebih besar dari resiko PMS berat sebesar 7,6% sedangkan responden yang pengetahuannya kurang baik pada resiko PMS Berat sebesar 15,6% lebih besar dari resiko PMS ringan sebesar 11,4% dengan P Value = 0,002 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan resiko PMS pada remaja putri.

Tabel 6. Hubungan Penilaian Tingkat Stress dan Kejadian Resiko PMS pada Remaja Putri

Penilaian Tingkat Stress	Resiko Premenstruasi Syndrome				P Value
	Ringan		Berat		
	N	%	N	%	
Ringan	17	12,7	5	9,3	0,022
Sedang	9	13,3	14	9,7	
Berat	0	0,00	0	0,00	
Total	26	26,0	19	19,0	

Dari tabel 6 diketahui bahwa dari 45 responden yang penilaian tingkat stress ringan pada resiko PMS Ringan sebesar 12,7% lebih besar dari resiko PMS Berat sebesar 9,3% sedangkan responden yang penilaian tingkat stress sedang pada resiko PMS Berat sebesar 13,3% lebih besar dari 9,7% dan tidak ada responden yang penilaian tingkat stress berat dengan P Value = 0,022 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penilaian tingkat stress dengan resiko PMS pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan dan Kejadian Resiko PMS pada Remaja Putri

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 45 responden yang pengetahuannya baik pada resiko PMS Ringan sebesar 10,4% lebih besar dari resiko PMS Berat sebesar 7,6% sedangkan responden yang pengetahuannya kurang baik pada resiko PMS Berat sebesar 15,6% lebih besar dari resiko PMS Ringan sebesar 11,4% dengan P Value = 0,002 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan resiko PMS pada remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan (Zakaria et al., 2022) bahwa menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan baik memiliki gejala ringan PMS sebesar 47,9% dan responden dengan pengetahuan baik, akan tetapi responden dengan gejala PMS intensitas berat memiliki presentase lebih besar yaitu 66,7%. Selain itu, pengetahuan buruk yang dimiliki responden terdapat 52,1% yang diikuti dengan PMS dengan gejala ringan dan sebesar 33,3% responden memiliki gejala berat dengan pengetahuan yang buruk. Hasil uji statistik menghasilkan nilai p-value sebesar 0,025 pada nilai $\alpha = 5\%$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan PMS. Diperoleh nilai OR sebesar 2,460 (95%CI:1,237–3,911) artinya responden yang memiliki pengetahuan yang buruk dapat meningkatkan 2,460 risiko untuk terjadinya gejala PMS yang berat.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwasih (2017), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *Premenstrual Syndrome* (*p-value* 0.013). Hasil penelitian Faiqah (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan stress dengan kejadian premenstrual syndrome dengan nilai *p-value* 0.036 dan OR (CL 95%) 4.024. Hasil penelitian Ratikasari (2015) terdapat hubungan riwayat keluarga dengan kejadian *premenstrual syndrome* dengan nilai *p-value* 0.001 (Putri, 2017). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zuhana and Suparni, 2018) bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang PMS dalam mengatasi kecemasan saat PMS diperoleh bahwa ada sebanyak 12 (85,7%) responden yang khawatir karena tidak mengetahui pengetahuan PMS. Sedangkan responden yang mengetahui pengetahuan tentang PMS dan tidak cemas terdapat 14 (87,5%). Hasil disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan PMS (*Premenstrual Syndrome*) dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMK RISE Kedawang.

Rendahnya pengetahuan remaja tentang PMS menyebabkan tidak segera mendapatkan penanganan yang baik, sehingga ketidaknyamanan saat menstruasi menyebabkan gangguan yang berat dirasakan oleh remaja putri.

Hubungan Penilaian Tingkat Stress dan Kejadian Resiko PMS pada Remaja Putri

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 45 responden yang penilaian tingkat stress ringan pada resiko PMS Ringan sebesar 12,7% lebih besar dari resiko PMS Berat sebesar 9,3% sedangkan responden yang penilaian tingkat stress sedang pada resiko PMS Berat sebesar 13,3% lebih besar dari 9,7% dan tidak ada responden yang penilaian tingkat stress berat dengan P Value = 0,022 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penilaian tingkat stress dengan resiko PMS pada remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan (Ilmi and Utari, 2018) bahwa menunjukkan responden yang memiliki tingkat stres berat lebih banyak

mengalami PMS dengan gejala berat sebesar 31,4%. Selain itu, tingkat stres sedang juga memiliki presentase lebih besar untuk mengalami PMS berat yaitu sebesar 48,7%. Hasil analisis pada Tabel 5.6 juga menunjukkan nilai p-value pada nilai $\alpha = 5\%$ sebesar 0,000. Nilai OR menunjukkan nilai sebesar 8,404 (CI 95%: 2,958–23,873) pada kategori stres berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dengan stres yang berat akan berisiko 8,404 kali lebih besar untuk mengalami PMS yang berat dibandingkan dengan responden yang mengalami tingkat stres ringan. Kategori tingkat stres sedang juga menunjukkan nilai OR >1 yaitu 1,956 (CI 95%: 0,874–4,379) yang menunjukkan bahwa tingkat stres sedang meningkatkan 1,956 kali seseorang untuk mengalami PMS yang berat.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faiqah and Sopiatus, 2018), dalam penelitiannya diketahui ada hubungan yang bermakna antara stres dengan PMS dengan OR = 4,024 artinya orang yang stres akan mengalami PMS 4 kali lebih besar dari pada orang yang tidak stres. Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karna adanya perubahan. kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. Menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stress berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom.

Penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2019) bahwa tingkat stress berhubungan dengan PMS pada remaja putri di MTsN 1 Nagan Raya yaitu sejumlah 16 orang (26,7%) diketahui mengalami stress berat mengalami PMS. Penelitian lain (Teja et al., 2023) menyebutkan bahwa tingkat stress berhubungan dengan kejadian *pre-menstrual syndrome*, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah et al., (2016) dengan hasil penelitian yaitu ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian premenopause dengan p-value < 0,05, nilai RP 2,1 dan CI tidak melewati angka 1. Stres ditemukan 2,1 kali lebih banyak pada wanita yang PMS. Semakin berat stres seseorang, risiko mengalami PMS semakin meningkat. Menurut penelitian Hartanto et al., (2018) tingkat stress juga bisa menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan seorang wanita mengalami premenstruasi syndrome. Banyak faktor lain yang dapat memperberat kejadian sindrom pre menstruasi diantaranya adalah usia, diet, riwayat melahirkan, merokok, status perkawinan. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stress juga mempunyai pengaruh yang cukup besar, dan dengan didukung faktor-faktor lain yang mempengaruhi.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang mengalami stress sedang memiliki risiko lebih tinggi mengalami PMS dibandingkan yang remaja putri yang mengalami stress ringan. Kondisi stres dipicu oleh ketidakseimbangan hormon yang terjadi saat menjelang pre menstruasi. Hal ini kemungkinan dipicu oleh rasa sakit yang dirasakan sebelum menstruasi. Rasa sakit ini dimungkinkan disebabkan oleh sekresi hormon prostaglandin yang mempengaruhi kontraksi otot uterus. Teori lain menyatakan bahwa ketika terjadi stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus berlebihan. Selain itu, juga dapat menyebabkan penambahan cairan sehingga mengakibatkan bertambahnya berat badan, nyeri payudara atau payudara keras, dan perut kembung, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Hormon prostaglandin adalah hormon yang berfungsi dalam memicu kontraksi otot rahim untuk mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Hormon prostaglandin akan meningkat menjelang haid.

Salah satu keluhan nyeri haid yang sering dirasakan oleh wanita adalah *disminore*, merupakan keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah yang memicu kontraksi rahim, dan pada kadar yang berlebihan akan mengaktifasi usus besar. Penyebab lain dismenore dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal (Nurwana et al., 2017).

KESIMPULAN

Remaja putri di wilayah kerja puskesmas Cot Seumeureng mengalami paling banyak mengalami PMS ringan yaitu (57,8%). Tingkat pengetahuan remaja putri 60,0% kurang baik terhadap gejala PMS. Sedangkan penilaian stress diketahui (51,1%) mengalami stress sedang. Berdasarkan hasil analisis data statistik diketahui terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan risiko PMS pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Cot Seumeureng. Diketahui variable penilaian stress juga menunjukkan adanya berhubungan antara penilaian tingkat stress dengan risiko PMS pada remaja putri.

Rekomendasi yang dapat diberikan adalah meningkatkan pengetahuan tentang gejala PMS pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Cot Seumeureng, salah satunya dengan melakukan penyuluhan baik di media sosial maupun ke sekolah-sekolah. Memberikan pelayanan kesehatan di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) pada remaja putri apabila mengalami PMS agar mendapatkan penanganan yang tepat agar menurunkan tingkat stress akibat nyeri yang dirasakan menjelang menstruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih tak terhingga kepada responden penelitian, instansi tempat penelitian dan dosen pembimbing serta, seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Teuku Umar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, W. P., Sari, T. P. & Pratiwi, R. (2021). Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi Di Posyandu Remaja Rt 002 Rw 023 Nusukan Banjarsari Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 19.
- Dela, S. P. (2017). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrom Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017*. Stikes Bhakti Husada Mulia.
- Faiqah, S. & Sopiatur, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk Ii Semester Iii Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9, 1486-1494.
- Fibrianti, F., Yanti, E. M. & Dewi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Pms (Premenstrual Syndrome) Di Sltip 03 Bayan. *Journal Transformation Of Mandalika*, 4, 267-274.
- Hapsari, A. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. *Malang: Wineka Media*.
- Ilimi, A. F. & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10, 39-50.
- Malau, D. S. (2022). Gambaran Pengetahuan Siswa Kelas Vii Tentang Pola Siklus Menstruasi Di Smp Negeri 2 Dolok Pardamean Kabupaten Simalungun Tahun 2022.
- Nurwana, N., Sabilu, Y. & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016*. Haluoleo University.
- Putri, P. S. P. P. R. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrom (Pms) Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 01 Kota Palembang
- Prantika, A. (2020). *Karakteristik Remaja Putri Yang Mengalami Premanstruasi Syndrome (Pms) Di Sman 14 Bandar Lampung Tahun 2020*. Poltekkes Tanjungkarang.

- Ratikasari, I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (Pms) Pada Siswi Sma 112 Jakarta Tahun 2015.
- Ramadhani, A. P. & Agustin, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Siswi Kelas Xi Di Sma Sandikta Bekasi Tahun 2019. *Afiat*, 6, 32-41.
- Rahmawati, S. (2019). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Pms (Premenstrual Syndrome) Pada Remaja Putri Di Mtsn 1 Nagan Raya Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya Tahun 2019*. Institut Kesehatan Helvetia.
- 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, 86-95.
- Wulandari, H. F. & Jubaedah, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms). *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17, 394-400.
- WHO,. (2019). Prevalensi Pms Pada Remaja Yang Dilaporkan Pada Beberapa Negara
- Zakaria, F., Ali, R. N. H. & Hilamuhu, F. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri I Dungaliyo. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 11, 1-9.
- Zuhana, N. & Suparni, S. (2018). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Di Smp Negeri 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8.