

Online: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina>

Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara

ISSN 1411-9986 (Print) | ISSN 2614-2996 (Online)



Artikel Penelitian

GAMBARAN SINDROM PRAMENSTRUASI SISWI SMAI SINAR CENDEKIA TANGERANG SELATAN**OVERVIEW OF PREMENSTRUAL SYNDROME AMONG FEMALE STUDENTS OF SMAI SINAR CENDEKIA SOUTH TANGERANG***Nabilla Azzahra^a, Andriana Kumala Dewi^{b*}*^a Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta^b Bagian Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta**Histori Artikel**Diterima:
19 Juni 2025Revisi:
5 Agustus 2025Terbit:
1 Januari 2026**Kata Kunci**Menstruasi, Sindrom
pramenstruasi,
Remaja**Keywords**Menstruation,
Premenstrual
Syndrome,
Adolescents.***Korespondensi**Email:
Andrianad
@fk.untar.ac.id**A B S T R A K**

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosional yang dirasakan sebelum menstruasi dan mereda saat menstruasi dimulai. Penelitian ini bertujuan menggambarkan PMS pada siswi SMAI Sinar Cendekia Tangerang Selatan tahun 2024 dengan menggunakan metode deskriptif dan desain potong lintang, serta teknik *consecutive non random sampling* kepada 115 orang. Pengumpulan data melalui kuesioner sPAF (*Shortened premenstrual assessment form*) disebarluaskan melalui *google form*. Pada penelitian ini ditemukan 42 responden (36.5%) mengalami PMS derajat sedang, diikuti derajat berat (33.9%), dan ringan (29.6%). Gejala fisik paling umum adalah nyeri perut (37.4%), sedangkan gejala emosional tersering adalah mudah marah dan merasa tertekan (29.6%). Pada keluhan retensi cairan, peningkatan berat badan sering dialami (19.1%). Sementara itu, persentase tertinggi pada gejala berat dan ekstrem pada PMS adalah perasaan sedih (26.1%). Sebagian besar responden dengan PMS berusia 16 tahun, memiliki status gizi normal, usia menarche antara 11-15 tahun, lama menstruasi 3-8 hari, dan siklus menstruasi pada rentang 21-35 hari. Mayoritas memiliki riwayat keluarga PMS dan mengalami nyeri haid, tetapi hal ini tidak mempengaruhi kehadiran di sekolah. Temuan ini mengindikasikan remaja di usia sekolah banyak mengalami PMS. Diharapkan adanya peran aktif orang tua, guru, tenaga medis, dan masyarakat dalam edukasi serta penanganan PMS pada kalangan remaja.

A B S T R A C T

Premenstrual syndrome (PMS) refers to a collection of physical, psychological, and emotional symptoms experienced before menstruation that subside once menstruation begins. This study aims to describe PMS among female students at SMAI Sinar Cendekia, South Tangerang, in 2024 by employing a descriptive method with a cross-sectional design and consecutive non-random sampling of 115 respondents. The result showed that 42 respondents (36.5%) experienced moderate PMS, (33.9%) suffered from severe PMS, and (29.6%) had mild PMS. The most common physical symptom was abdominal pain (37.4%), while the most frequent emotional symptoms were irritability and feelings of stress (29.6%). Other complaints included fluid retention, weight gain (19.1%), and feelings of sadness (26.1%). Most respondents were 16 years old, had normal nutritional status, experienced menarche between 11-15 years old, had a menstrual duration of 3-8 days, and menstrual cycles ranging from 21-35 days. A majority also had a family history of PMS and experience dysmenorrhea, but these factors did not affect their school attendance PMS. These findings indicate that many adolescents in this school experience PMS. It is hoped that teachers, healthcare workers, and the community actively participate in education and management of PMS among adolescent girls.

DOI: <http://doi.org/10.30743/ibnusina.v25i1.965>

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai transisi dari kehidupan anak-anak menuju dewasa, dimulai dari usia 10 hingga 19 tahun. Dalam periode ini seseorang akan mengalami berbagai perubahan seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat. Pada fase pertumbuhan dan perkembangan, perempuan akan mengalami menstruasi.¹

Menstruasi biasanya dialami antara usia 10 – 16 tahun, dengan rata-rata terjadinya di usia 12,4 tahun. Menstruasi yang datang pertama kali pada perempuan dikenal dengan *menarche*, kondisi ini terjadi secara tiba-tiba dan umumnya tidak menimbulkan rasa sakit.² Menstruasi merupakan kondisi alami dari siklus reproduksi perempuan dimana keluarnya darah secara teratur dari rahim melalui vagina yang menjadi pertanda alami dari pubertasnya seorang perempuan.³ Pada saat menstruasi seringkali muncul berbagai keluhan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan ini tidak hanya dirasakan saat menstruasi, tetapi juga sebelum terjadinya menstruasi yang dikenal dengan *premenstrual syndrome*.⁴

Premenstrual syndrome (PMS) atau dikenal juga dengan sindrom premenstruasi merupakan kumpulan dari berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosional yang dirasakan perempuan saat sebelum terjadinya haid atau fase luteal dan akan menghilang ketika fase menstruasi dimulai.⁵ Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* seseorang dikatakan PMS jika mengalami setidaknya satu gejala fisik atau emosional sebelum menstruasi dalam tiga siklus menstruasi sebelumnya.⁶

Dalam penelitian yang dilakukan di Dubai diketahui seluruh responden (100%) merasakan setidaknya satu gejala dari PMS.⁷ Setiap perempuan memiliki tingkat keparahan dan gejala yang berbeda. Diketahui sekitar 49,9% remaja usia 12 – 18 tahun mengalami gejala PMS derajat ringan-sedang dan 50,6% lainnya mengalami gejala PMS berat.⁸ Gejala PMS yang paling serius dan umum terjadi adalah perasaan mudah tersinggung baik secara emosional dan perilaku, depresi, kecemasan, kelelahan, penurunan konsentrasi, pembengkakan dan rasa tidak nyaman pada payudara, serta nyeri di area perut.⁹

Gejala *premenstrual syndrome* (PMS) sering dikeluhkan karena sangat mengganggu aktivitas. Pada remaja perempuan PMS bisa menyebabkan hilangnya konsentrasi saat mengikuti pembelajaran, sehingga prestasi belajar pun juga dapat menurun. Tidak hanya itu perubahan emosional juga dapat mengganggu sehingga saat periode ini mereka akan menjadi lebih mudah untuk marah dan menangis dibandingkan hari biasanya. Oleh karena itu PMS sangat penting untuk diperhatikan.⁴

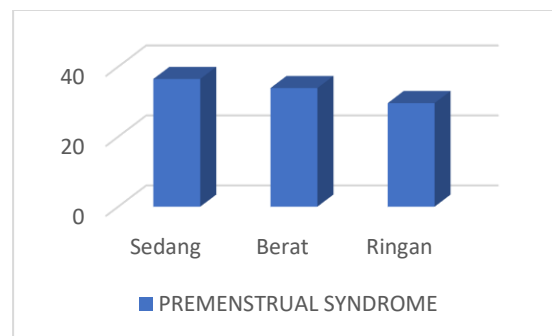
Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menentukan prevalensi dan karakteristik *premenstrual syndrome* (PMS). Namun, data-data mengenai PMS pada siswi remaja masih belum banyak didapatkan di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti karakteristik PMS pada siswi remaja di SMAI Sinar Cendekia Tangerang Selatan sebagai responden.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode desain potong lintang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive non random*, di mana semua individu yang memenuhi kriteria penelitian dipilih secara berurutan sesuai waktu atau urutan hingga jumlah sampel terpenuhi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran *premenstrual syndrome* yang dimiliki siswi SMAI Sinar Cendekia Tangerang Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi aktif kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 115 orang. Penelitian ini dilakukan pada 06 - 26 Desember 2025 dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* kepada siswi SMAI Sinar Cendekia Tangerang Selatan. Instrumen pengukuran derajat PMS dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sPAF (*Shortened premenstrual assessment form*). Kuesioner sPAF ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Terdiri dari 10 pertanyaan yang berhubungan dengan gejala *premenstrual syndrome*, terdapat tiga kategori skala (Nyeri = pertanyaan 1, 6, dan 8. Emosi = pertanyaan 2 - 5. Retensi cairan = pertanyaan 7, 9, 10). Setiap pertanyaan memiliki skor (10 - 19 = ringan. 20 - 29 = sedang. ≥ 30 = berat). Pada penelitian ini juga menyertakan data responden seperti usia, status gizi, usia menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, riwayat keluarga, nyeri haid, frekuensi absen, pendapatan keluarga, dan aktivitas fisik guna untuk mendukung dan memperkuat temuan penelitian. Penelitian ini sudah mendapatkan lolos kaji etik Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan Nomor: 451/KEPK/FK UNTAR/XI/2024.

HASIL

Penelitian ini menggambarkan *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi SMAI Sinar Cendekia Tangerang Selatan Tahun 2024. Berikut penjelasan lebih lanjut pada Gambar 1.



Gambar 1. Gambaran PMS Siswi SMAI Sinar Cendekia Tangerang Selatan Tahun 2024

Berdasarkan gambar, ditemukan bahwa responden mengalami keluhan PMS dengan tingkat yang bervariasi. Proporsi terbanyak ditemukan pada kelompok PMS sedang (36.5%) yaitu sebanyak 42 responden, lalu diikuti PMS berat 39 responden (33.9%), dan kategori PMS ringan menjadi yang terendah yaitu sebanyak 34 responden (29.6%).

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada di kelas XI (38.3%) dan berusia 16 tahun (42.6%). Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (45.2%). Usia menarche responden berada di rentang 11 – 15 tahun (75.7%). Selain itu, mayoritas responden mengalami lama menstruasi antara 3 – 8 hari (74.8%) dengan siklus menstruasi 21 – 35 hari (75.7%) sebagian besar memiliki riwayat keluarga dengan PMS (74.8%). Gangguan haid lainnya seperti nyeri haid/dismenore (85.2%) juga dirasakan, tetapi kondisi ini tidak mempengaruhi frekuensi kehadiran sekolah sebagian besar responden (82.6%). Dilihat dari

ekonomi, responden berasal dari tingkat atas (80.0%). Sekitar 58,3% responden memiliki aktivitas fisik ≥ 150 menit dalam satu minggu.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas		
X	41	35.7
XI	44	38.3
XII	30	26.1
Usia		
15 Tahun	30	26.1
16 Tahun	49	42.6
17 Tahun	36	31.3
Indeks Massa Tubuh		
Kurus	39	33.9
Normal	52	45.2
Risiko Gemuk	7	6.1
Obesitas	17	14.8
Usia Menarche		
Cepat (< 11 tahun)	27	23.5
Normal (11 – 15 tahun)	87	75.7
Lambat (> 15 tahun)	1	0.9
Lama Menstruasi		
Pendek (< 3 hari)	0	0
Normal (3 – 8 hari)	86	74.8
Panjang (> 8 hari)	29	25.2
Siklus Menstruasi		
Pendek (< 21 hari)	14	12.2
Normal (21 – 35 hari)	87	75.7
Panjang (> 35 hari)	14	12.2
Riwayat keluarga PMS		
Tidak	9	7.8
Ya	86	74.8
Tidak tahu	20	17.4
Nyeri haid/Dismenore		
Tidak	17	14.8
Ya	98	85.2
Absensi karena Nyeri haid/Dismenore		
Tidak pernah	95	82.6
Jarang	13	11.3
Sering	7	6.1
Sosioekonomi		
Atas (> Rp5.000.000)	92	80.0
Menengah (Rp5.000.000)	15	13.0
Rendah (Rp0 – Rp4.999.999)	8	7.0
Aktivitas Fisik		
Cukup	67	58.3
Kurang	48	41.7

Tabel 2. Gambaran Gejala PMS Pada Siswi SMAI Sinar Cendekia Tangerang Selatan Tahun 2024

No	Pertanyaan	1 (Tidak mengalami)		2 (Sangat ringan)		3 (Ringan)		4 (Sedang)		5 (Berat)		6 (Ekstrem)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Payudara terasa nyeri, terjadi pembengkakan pada payudara	57	49.6	26	22.6	14	12.2	12	10.4	3	2.6	3	2.6
2.	Merasa tidak mampu atau tidak sanggup mengatasi masalah	29	25.2	27	23.5	21	18.3	30	26.1	4	3.5	4	3.5
3.	Merasa di bawah tekanan atau merasa tertekan	26	22.6	27	23.5	14	12.2	34	29.6	11	9.6	3	2.6
4.	Mudah marah atau temperamental	9	7.8	28	24.3	21	18.3	34	29.6	20	17.4	3	2.6
5.	Merasa sedih atau murung	10	8.7	25	21.7	24	20.9	20	17.4	30	26.1	6	5.2
6.	Nyeri punggung, nyeri sendi dan otot, atau kaku sendi	18	15.7	29	25.2	27	23.5	31	27.0	8	7.0	2	1.7
7.	Berat badan meningkat	54	47.0	22	19.1	20	17.4	14	12.2	2	1.7	3	2.6
8.	Nyeri pada bagian perut	11	9.6	29	25.2	13	11.3	43	37.4	15	13.0	4	3.5
9.	Bengkak pada kaki atau pergelangan tangan	93	80.9	11	9.6	3	2.6	4	3.5	4	3.5	0	0
10.	Perut terasa kembung	62	53.9	17	14.8	16	13.9	16	13.9	3	2.6	1	0.9

Tabel 2 menyajikan data terkait gejala premenstrual syndrome (PMS) yang dialami responden berdasarkan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan. Didapatkan pada kategori nyeri (1, 6, dan 8), keluhan yang paling sering dialami adalah nyeri pada bagian perut sebanyak 43 responden (37.4%). Dalam kategori emosi (2 – 5), terdapat dua gejala yang banyak dirasakan yaitu mudah marah 34 (29.6%) dan merasa di bawah tekanan 34 (29.6%). Sedangkan, untuk kategori retensi cairan (7, 9, dan 10), peningkatan berat badan menjadi keluhan yang banyak responden yaitu 22 responden (19.1%). Dari hasil penelitian untuk gejala berat dan ekstrem pada PMS, perasaan sedih menjadi gejala dengan persentase tertinggi (26.1%).

DISKUSI

Pada penelitian ini ditemukan bahwa setiap responden memiliki derajat keparahan PMS yang bervariasi. Proporsi terbanyak ditemukan pada kelompok PMS sedang (36.5%), lalu diikuti PMS berat (33.9%), dan PMS ringan menjadi yang terendah (29.6%). Hal ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Qotrunada (2023) mengenai “Gambaran Morbiditas *Premenstrual Syndrome* dan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri” di SMPN 2 Sokaraja, diperoleh mayoritas responden (43.4%) mengalami gejala *premenstrual syndrome* dengan derajat sedang.¹⁰ Timbulnya gejala PMS pada perempuan remaja dikarenakan tidak seimbangnya antara hormon estrogen dan progesteron. Peningkatan jumlah PMS berat setelah PMS sedang ini memperlihatkan perlunya adanya perhatian lebih

terhadap kesehatan reproduksi remaja. Hal tersebut dikarenakan gejala PMS dapat mempengaruhi aktivitas mereka baik di sekolah maupun rumah.¹¹

Gejala fisik menjadi keluhan yang umum dirasakan oleh responden yaitu nyeri pada perut pada 43 orang (37.4%). Hasil ini didukung oleh penelitian Lumingkewas pada tahun 2021 di mana sekitar 89 orang (62.7%) mengeluhkan nyeri perut saat PMS.² Sedangkan pada distribusi gejala emosi, perasaan mudah marah menjadi yang paling banyak dialami oleh responden yaitu 34 orang (29.6%). Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan Buddahabuyakan (2017), dilaporkan sebanyak 84 orang (97.7%) merasakan peningkatan ledakan marah.⁴ Sementara itu pada distribusi gejala retensi cairan, kenaikan berat badan menjadi keluhan yang banyak dialami responden yaitu sebanyak 22 responden (19.1%). Adanya perubahan hormon saat siklus menstruasi diketahui dapat mempengaruhi keadaan fisik dan emosi seperti munculnya gejala mudah marah, perasaan tertekan, nyeri perut, dan lainnya. Gejala gejala tersebut dapat muncul sebelum menstruasi dan dikenal sebagai *premenstrual syndrome* (PMS).¹²

Berdasarkan pengumpulan data ditemukan responden yang mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) sebagian besar berusia 16 tahun. Hal ini sama dengan temuan pada penelitian yang dilakukan Mandal et al (2015), dimana rata rata siswa usia 16 tahun dilaporkan mengalami PMS.¹² Pada penelitian akbulat et al didapatkan adanya peningkatan kejadian PMS pada remaja usia 15 – 16 tahun. Tingginya kejadian PMS disebabkan karena rata

rata perempuan usia 15 – 16 tahun sedang mengalami masa peralihan pada siklus menstruasinya.⁸ Dari penelitian ini juga ditemukan bahwa sebagian responden yang mengalami PMS memiliki status gizi normal (45.2%). Temuan ini serupa dengan studi kasus yang dilakukan Kusuma (2022) terhadap 83 mahasiswi di Universitas Airlangga, dimana sebagian besar responden memiliki status gizi normal (69.9%). Status gizi diketahui dapat mempengaruhi tingkat keparahan PMS. Hal ini disebabkan peran lemak dalam tubuh dapat mempengaruhi status gizi. Lemak menjadi salah satu komponen dalam tubuh yang berperan dalam pembentukan hormon estrogen, dan estrogen diketahui menjadi salah satu hormon yang berperan dalam terjadinya premenstrual syndrome.¹³

Sebagian besar responden pada penelitian ini mengalami menarche pada usia 11 – 15 tahun (75.7%). Dapat dikatakan bahwa mayoritas yang mengalami PMS memiliki usia menarche normal. Temuan pada penelitian Taoumi (2025) juga menyatakan hal yang serupa yaitu sebagian besar partisipan pada penelitiannya 87.3% mengalami menarche pada usia antara 11 – 15 tahun. Diperkirakan keadaan ini terjadi karena besarnya jumlah populasi perempuan dengan usia menarche normal.¹⁴ Didapatkan juga rata rata lama menstruasi yang dialami responden pada penelitian ini adalah antara 3 – 7 hari (74.8%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Upadhyay (2023) di mana sebagian besar yang mengalami PMS 94.5% memiliki lama menstruasi 3 – 7 hari.¹⁵ Siklus menstruasi mayoritas responden adalah normal (21 – 35 hari) sebanyak 87 (75.7%) responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu pada tahun 2023 oleh Upadhyay yang menemukan bahwa panjang siklus menstruasi 25 – 31 hari menjadi yang terbanyak dialami dengan jumlah 347 responden PMS.¹⁵ Diketahui bahwa siklus menstruasi menimbulkan perubahan hormon pada tubuh perempuan yang nantinya akan memicu terjadinya PMS.¹⁶ Diperolehnya data remaja perempuan dengan karakteristik seperti usia 16 tahun, status gizi normal, usia menarche antara 11 – 15 tahun, dan siklus menstruasi normal 21 – 35 hari secara garis besar mewakili populasi remaja putri yang sehat.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga yang mengalami PMS sebanyak 86 orang (74.8%). Temuan ini sejalan dengan studi kasus sebelumnya yang dilakukan oleh Ratikasari (2024), terdapat 66 dari 127 responden PMS memiliki riwayat keluarga PMS.¹⁶ Diketahui bahwa seseorang memiliki anggota keluarga yang mengalami PMS maka akan berisiko dua kali lipat juga mengalami PMS.¹⁷ Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan haid lainnya seperti nyeri haid/dismenore (85.2%) juga dirasakan oleh sebagian besar responden. Hasil ini sesuai dengan studi yang dilakukan Toumi (2025) bahwa terdapat 80.7% responden mengalami nyeri haid. Hal ini dikarenakan PMS umum terjadi pada 2 – 12 hari sebelum menstruasi dan mereda dalam 24 jam pertama menstruasi, sedangkan gejala dismenore cenderung dialami dua hari sebelum menstruasi.¹⁴ Namun, kondisi dismenore yang dialami responden ini tidak mempengaruhi frekuensi kehadiran sekolah responden (82.6%). Dalam penelitian Femi

Agboola (2017) terkait dismenorea dan dampaknya terhadap ketidakhadiran di sekolah di Nigeria, diketahui bahwa prevalensi dismenorea pada kalangan perempuan remaja tinggi (73%), tetapi hanya (13.1%) responden dilaporkan absen dari sekolah akibat nyeri menstruasi yang dialami. Hal ini juga dikaitkan dengan derajat dismenorea yang dialami perempuan.¹⁸

Dilihat dari segi sosioekonomi, mayoritas responden berasal dari tingkat atas (80.0%). Penelitian yang dilakukan Vikili (2025) menyebutkan bahwa tingkat kejadian PMS juga dipengaruhi dengan terapi penanganan. Mereka mengemukakan bahwa perempuan dengan tingkat sosial ekonomi tinggi lebih mudah mendapatkan penanganan PMS daripada perempuan dengan status sosial ekonomi rendah, sehingga lebih mungkin menderita gejala PMS yang parah.¹⁷ Namun, dalam penelitian ini ditemukan bahwa perempuan dengan sosioekonomi tinggi juga mengalami gejala PMS. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tingkat pendapatan tidak menjadi faktor mutlak dari terjadinya PMS. Hal ini disebabkan karena terjadinya PMS juga dipengaruhi berbagai faktor lainnya. Dilihat dari aktivitas fisik yang dilakukan, sebanyak 67 responden (58.3%) memiliki aktivitas fisik yang cukup (dalam satu minggu ≥ 150 menit dalam satu minggu). Pada studi kasus yang dilakukan Kamillah et al (2019), mayoritas yang mengalami PMS ialah responden dengan aktivitas rendah.¹⁹ Perbedaan temuan ini memperlihatkan bahwa, meskipun aktivitas fisik yang cukup diketahui dapat mengurangi keparahan PMS, faktor lain juga turut ikut berperan dalam terjadinya PMS.

Terdapat teori yang membahas bahwa, peningkatan produksi endorfin, penurunan kadar estrogen dan hormon steroid lainnya dapat dipicu dengan adanya aktivitas fisik. Kondisi ini dipercaya dapat memperbaiki kondisi psikologis yang menjadi keluhan PMS pada seorang perempuan.²⁰ Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa aktivitas fisik bukan menjadi utama dari kejadian PMS.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa responden pada penelitian ini mengalami PMS dengan derajat yang bervariasi, di mana derajat sedang menjadi kategori PMS yang paling banyak dialami yaitu sebanyak 42 responden (36.5%). Gejala yang umum dirasakan adalah nyeri pada perut dengan gejala terberat dan ekstrem pada PMS adalah perasaan sedih. Pada penelitian ini juga memperlihatkan bahwa PMS lebih banyak dialami remaja usia 16 tahun yang memiliki status gizi normal, usia menarche 11 – 15 tahun, lama menstruasi 3 – 8 hari, siklus menstruasi 21 – 35 hari, dan responden yang memiliki riwayat keluarga PMS. Diharapkan adanya peningkatan edukasi dan pemahaman mengenai PMS bagi remaja, guru, dan masyarakat. Perlu adanya peran aktif dari orang tua, guru, dan tenaga medis dalam pemantauan dan penanganan dini PMS. Remaja perempuan juga disarankan dapat menerapkan pola hidup sehat guna meminimalisir gejala PMS.

DAFTAR REFERENSI

1. WHO. Adolescent health. WHO. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. 2024.

2. Lumingkewas C, Suparman E, Mongan SP. Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *ECLINIC*. 2021;9:45-50. doi:10.35790/ecl.9.1.2021.31855
3. Alharbi K, Alkharan A, Abukhamseen D, Altassan M, Alzahrani W, Fayed A. Knowledge, readiness, and myths about menstruation among students at the Princess Noura University. *J Family Med Prim Care*. 2018;7(6):1197. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_279_18
4. Buddahabunyan N, Kaewrudee S. Premenstrual syndrome (PMS) among high school students. *Int J Womens Health*. 2017;9:501-505. Accessed December 17, 2024. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S140679>
5. Chumpalova P, Iakimova R, Stoimenova-Popova M, et al. Prevalence and clinical picture of premenstrual syndrome in females from Bulgaria. *Ann Gen Psychiatry*. 2020;19(1):3. doi:10.1186/s12991-019-0255-1
6. American College of Obstetricians and Gynecologist. Management of Premenstrual Disorders ACOG Clinical Practice Guideline No.7. *Obstetrics & Gynecology*. 2023;142:1516-1533. doi:DOI: 10.1097/AOG.0000000000005426
7. Al Sabbah H, Al Mutawa N, Assaf EA. Prevalence of premenstrual syndrome and its associations with dietary and other lifestyle factors among university female students in Dubai: A cross-sectional study. *Women's Health*. 2024;20:1-9. doi:10.1177/17455057241260026
8. Akbulut Ö, Jafari L, Aygün Arı D, Pehlivan Türk Kızılkın M, Derman O, Akgül S. Prevalence of premenstrual syndrome in adolescent girls. *Turkish Journal of Pediatrics*. 2024;66(3):340-345. doi:10.24953/turkjpediatr.2024.4669
9. Sunarsih T, Kartini F, Rohmatika D. Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Berdasarkan Karakteristik Siswi Kelas XII di Pondok Pesantren Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 2022;13(1):24-31.

- <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/812>
10. Qotrunada HT. Gambaran Morbiditas Premenstrual Syndrome Dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri. *Faletehan Health Journal*. 2023;10(2):193-198. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
 11. Fauziah F, Putra Y. Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2023;1(2):200-222. doi:10.55606/anestesi.v1i2.578
 12. Mandal R, Sarkar A, Ghorai S. A study on premenstrual syndrome among adolescent girl students in an urban area of West Bengal. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*. 2015;4(4):1012-1015. doi:10.18203/2320-1770.ijrcog20150417
 13. Kusuma dewi MA, Masruroh L, Muniroh L. Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Vitamin B6 dengan Kejadian PMS pada Mahasiswi. *Healthy Tadulako Journal*. 2022;8(3):138-147. Accessed June 4, 2025. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i3.534>
 14. Toumi D, Ben Farhat I, Bergaoui H, et al. Understanding premenstrual syndrome: experiences and influences among monastir university students. *Int J Adolesc Med Health*. Published online 2025. doi:10.1515/ijamh-2024-0185
 15. Upadhyay Manisha, Mahishale A, Kari A. Prevalence of premenstrual syndrome in college going girls - A cross sectional study. *Clin Epidemiol Glob Health*. 2023;20. Accessed May 16, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101234>
 16. Ratikasari I. Hubungan Sindrom Premenstruasi (PMS) dengan Riwayat Keluarga, Pola Tidur, dan Asupan Kalsium pada Siswi SMA di Jakarta. *Jurnal Madani Gizi Indonesia*. 2024;1(2). Accessed May 16, 2025. <https://jurnal.uyam.ac.id/index.php/JUMAGI/article/view/474>
 17. Vakili F, Nasiri M, Jahanfar S, et al. A communicative model of premenstrual syndrome with social determinants of health: a path analysis. *BMC Womens Health*. 2025;25(1). doi:10.1186/s12905-025-03745-9
 18. Femi-Agboola D, Sekoni O, Goodman O. Dysmenorrhea and its effects on school absenteeism and school activities among adolescents in selected secondary schools in Ibadan, Nigeria. *Nigerian Medical Journal*. 2017;58(4):143-148. doi:10.4103/nmj.nmj_47_17
 19. Kamilah ZD, Utomo B, Winardi B. Pengaruh Aktivitas Fisik dan Usia Menarche dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. 2019;3(2):160-166. doi:10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166
 20. Navia S. Analisis Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan PMS. 2024;5(2):4855-4861. Accessed June 3, 2025. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28791>