

**PENELITIAN**

**ANALISA GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)*  
PADA REMAJA  
Di SLTA Bakti Ponorogo**



Oleh:

**EVI ILMA MUNAWAROH AM**

**NIM: 10621124**

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2013**

**ANALISA GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)*  
PADA REMAJA  
Di SLTA Bakti Ponorogo**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan kepada Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Untuk Memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan



Oleh:

**EVI ILMA MUNAWAROH AM**

**NIM: 10621124**

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2013**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Oleh : EVI ILMA MUNAWAROH AM

Judul : ANALISA GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME*  
(*PMS*) PADA REMAJA DI SLTA BAKTI  
PONOROGO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada

Tanggal: 16 September 2013

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



**SUGENG MASHUDI, M. Kes**

**NIDN: 073103-8002**



**RIRIN RATNASARI, SST**

**NIDN: 070509-8502**

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**SITI MUNAWAROH, S.Kep, Ners, M.Kep**

**NIDN: 071710-7001**

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Penelitian di Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal: 18 September 2013

Tim Penguji

Ketua : 1. Hj.SITI FARIDAH, SST, M.Kes

Anggota : 2. VISI PRIMA TWIN PUTRANTI, SST

3. SUGENG MASHUDI, M. Kes

Tanda tangan



**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



**SITI MUNAWAROH, S.Kep, Ners, M.Kep**  
**NIDN: 071710-7001**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EVI ILMA MUNAWAROH AM

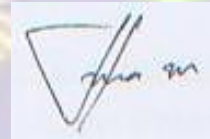
NIM : 10621124

Instansi : Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “Analisa Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* Pada Remaja Di SLTA Bakti Ponorogo” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pertanyaan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 16 September 2013  
Yang menyatakan



**EVI ILMA MUNAWAROH AM**  
**NIM: 10621124**

Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II



**SUGENG MASHUDI, M. Kes**  
**NIDN: 073103-8002**



**RIRIN RATNASARI, SST**  
**NIDN: 070509-8502**

## ABSTRAK

### ANALISA GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)* PADA REMAJA

Oleh: **EVI ILMA MUNAWAROH AM**

*Premenstrual syndrome (PMS)* merupakan suatu gejala dari gangguan emosi, fisik, psikologis, dan suasana hati yang dimulai sebelum menstruasi dan berakhir pada saat haid. Gejala-gejala *premenstrual syndrome (PMS)* terjadi pada usia reproduksi terutama pada remaja. Jika gejala-gejala *premenstrual syndrome (PMS)* terjadi pada remaja dikhawatirkan akan mengganggu proses belajar dan menuntut ilmu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Analisa Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja.

Desain penelitian ini adalah diskriptif dengan sebagian remaja putri kelas XI dan XII Jurusan IPA SLTA Bakti Ponorogo sebanyak 26 remaja. Sampling penelitian menggunakan *Purposive sampling* sebanyak 26 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner di bagikan pada remaja yang mengalami gejala *premenstrual syndrome (PMS)*.

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar 18 responden atau (69,23%) timbul Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja, serta hampir setengahnya 8 responden atau (30,77%) tidak timbul Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja.

Hasil penelitian membahas tentang analisa Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja, berdasarkan usia, informasi dan sumber informasi responden. Penelitian ini direkomendasikan untuk institusi pendidikan, peneliti, tempat penelitian, dan profesi kebidanan

Kata kunci : *Remaja, Gejala Premenstrual Syndrome (PMS)*

## ABSTRACT

### ANALYSIS SEVERE PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) ADOLESCENT

By: EVI ILMA MUNAWAROH AM

*Premenstrual syndrome (PMS) is a symptom of emotional distress, physical, psychological, and mood before menstruation begins and ends at the time of menstruation. The symptoms of premenstrual syndrome (PMS) occurs in the reproductive age, especially in adolescents. If the symptoms of premenstrual syndrome (PMS) in adolescents fear it would interfere with the process of learning and studying. This study aims to determine Analysis Premenstrual Symptoms Syndrome (PMS) in adolescents.*

*This is a descriptive study design with most girls of class XI and XII Bakti SLTA Bakti majoring in science Ponorogo as many as 26 teens. Study used purposive sampling sampling by 26 respondents. Data collection using questionnaires are distributed in adolescents with symptoms of premenstrual syndrome (PMS).*

*From the results, most of the 18 respondents or (69.23%) arising Premenstrual Syndrome Symptoms (PMS) in adolescents, as well as nearly half of the respondents or 8 (30.77%) not arising Premenstrual Syndrome Symptoms (PMS) in adolescents.*

*The results of the analysis discusses Premenstrual Symptoms Syndrome (PMS) in adolescents, based on age, information and resources respondents. This study recommended for educational institutions, researchers, research place, and the profession of midwifery*

*Keywords: Adolescents, Symptom Premenstrual Syndrome (PMS)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penyusunan penelitian dengan judul “Analisa Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja di SLTA Bakti Ponorogo” dapat terselesaikan. Penelitian ini disusun untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Kebidanan.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. H. SULTON, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. SITI MUNAWAROH, S.Kep,Ners,M.Kep Selaku Dekan Faklutas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Drs. SUNYOTO selaku Kepala Sekolah SLTA Bakti Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama penelitian.
4. INNA SHOLICHA F, SST selaku Kepala Program Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
5. SUGENG MASHUDI,M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan penelitian ini.
6. RIRIN RATNASARI, SST selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini;
7. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan;



8. Para Responden yang telah meluangkan waktu dan kesempatan dalam mengisi lembar kuesioner penelitian ini;
9. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian ini.

Dalam penulisan penelitian ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang kebidanan.

Ponorogo, 16 September 2013

Yang menyatakan

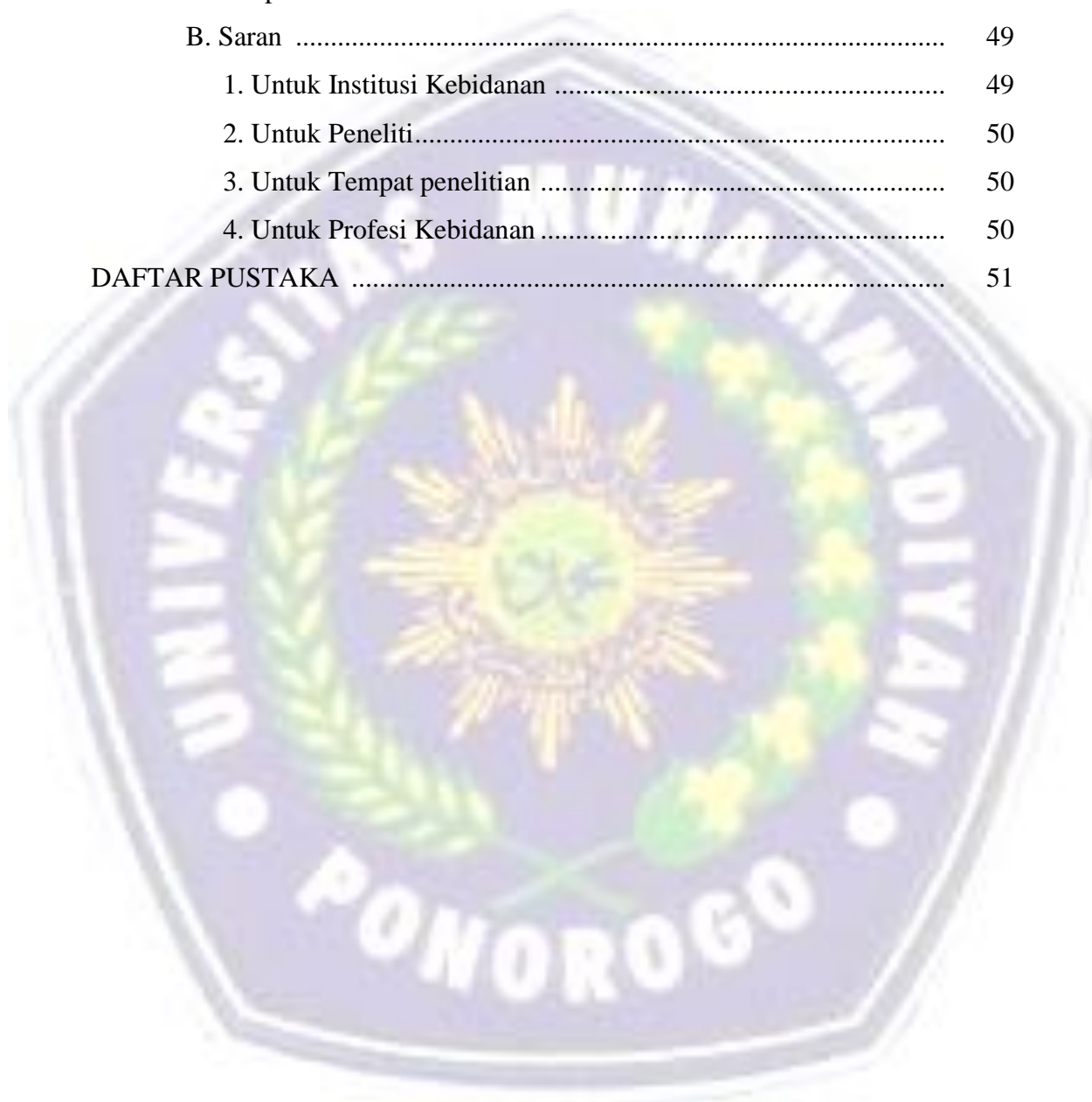
**EVI ILMA MUNAWAROH AM**  
**NIM: 10621124**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL BELAKANG .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN KEASLIAN PENULISAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Teoritis .....	5
2. Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kerangka Teori .....	6
1. Konsep Remaja .....	6
a. Definisi Remaja .....	6
b. Penggolongan Remaja .....	7
c. Ciri-ciri Remja .....	8
d. Perkembangan Remaja .....	9
e. Macam-macam Perkembangan Remaja .....	9
2. Konsep <i>Premenstrual Syndrome</i> .....	14
a. Pengertian .....	14
b. Penyebab .....	15

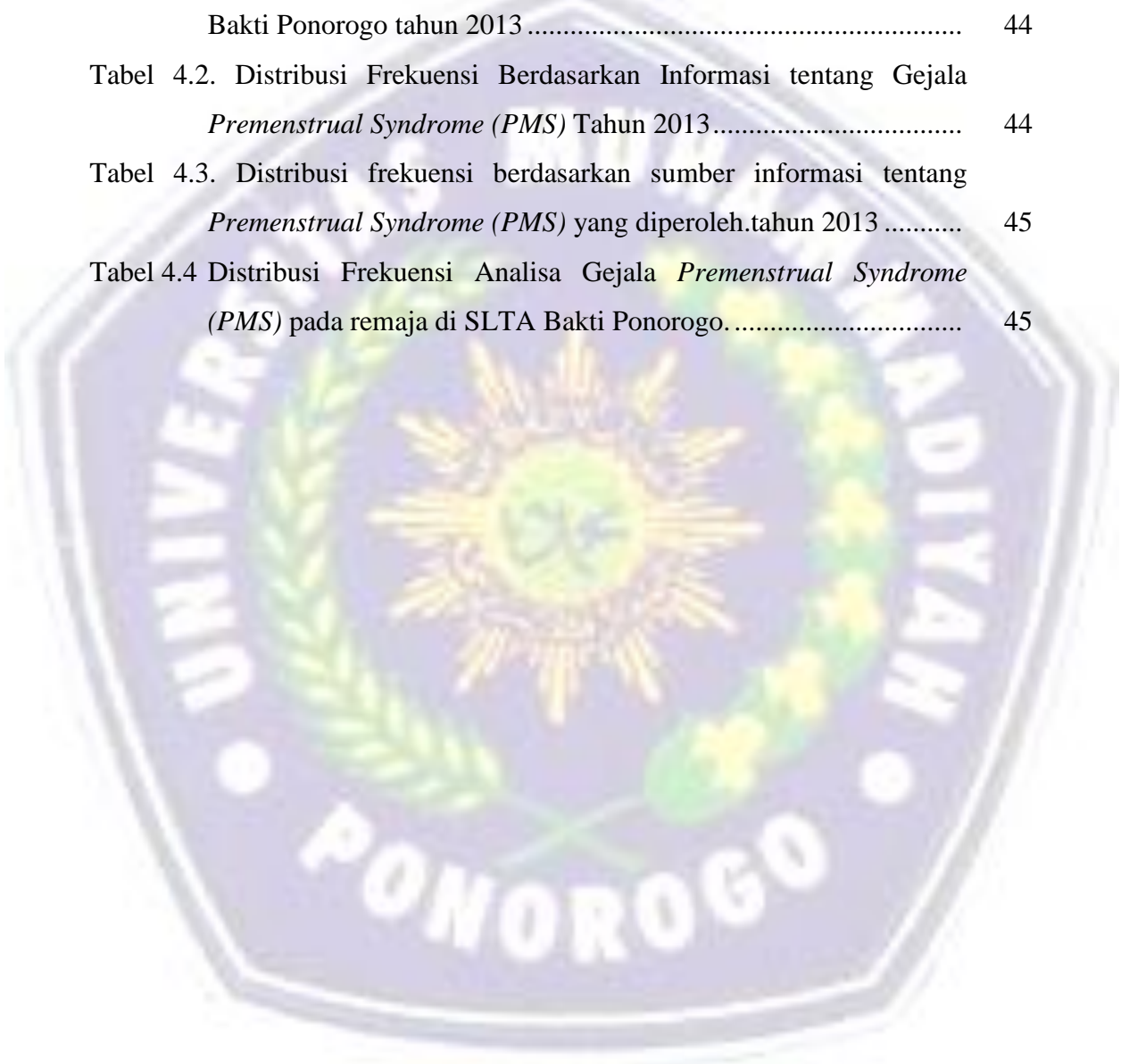
c. Patofisiologi.....	16
d. Gejala <i>Premenstrual syndrome</i> .....	18
e. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Premenstrual Syndrome</i> .....	20
f. Klasifikasi <i>Premenstrual Syndrome</i> .....	22
g. Penanganan <i>Premenstrual Syndrome</i> .....	24
h. Pencegahan dan penanganan <i>premenstrual syndrome</i> .....	25
B. Kerangka Konsep .....	30
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Kerangka Kerja .....	32
C. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel .....	33
3. Besar Sampel .....	34
4. Sampling Penelitian .....	34
D. Variabel Penelitian .....	34
E. Definisi Operasional .....	35
F. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	36
1. Waktu .....	36
2. Lokasi .....	36
G. Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	36
1. Pengumpulan Data .....	36
2. Prosedur Pengumpulan Data .....	37
3. Instrumen Penelitian .....	37
H. Analisa Data .....	39
1. Data Umum .....	39
2. Data Khusus .....	40
I. Etika Penelitiian .....	41
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Keterbatasan Penelitian Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	42
B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
C. Hasil Penelitian .....	43

1. Data Umum .....	44
2. Data Khusus .....	45
D Pembahasan .....	46
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	49
B. Saran .....	49
1. Untuk Institusi Kebidanan .....	49
2. Untuk Peneliti.....	50
3. Untuk Tempat penelitian .....	50
4. Untuk Profesi Kebidanan .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Definisi Operasional Penelitian Analisa Gejala <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i> pada remaja di SLTA Bakti Ponorogo .....	36
Tabel 4.1 Tabel 4.1 Tabel distribusi frekwensi berdasarkan usia di SLTA Bakti Ponorogo tahun 2013 .....	44
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Informasi tentang Gejala <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i> Tahun 2013 .....	44
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi berdasarkan sumber informasi tentang <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i> yang diperoleh.tahun 2013 .....	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Analisa Gejala <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i> pada remaja di SLTA Bakti Ponorogo .....	45



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Definisi Operasional Penelitian Analisa Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja di SLTA Bakti Ponorogo ..... 30
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Definisi Operasional Penelitian Analisa Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja di SLTA Bakti Ponorogo ..... 32



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	54
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	55
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuesioner .....	56
Lampiran 4 Lembar Kuesioner .....	57
Lampiran 5 Tabulasi .....	59
Lampiran 6 Tabulasi Silang .....	62
Lampiran 7 Data Demografi .....	63
Lampiran 8 Lembar Konsultasi .....	64
Lampiran 9 Jadwal Kegiatan .....	68
Lampiran 10 Anggaran .....	69
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian .....	70
Lampiran 12 Daftar Singkatan .....	73



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*Premenstrual syndrome (PMS)* merupakan suatu gejala klinis yang ditandai dengan kombinasi dari gangguan emosi, fisik, psikologis, dan suasana hati yang terjadi setelah ovulasi wanita dan biasanya berakhir dengan timbulnya aliran menstruasi. Suasana hati yang berhubungan dengan gejala yang paling umum adalah lekas marah, depresi, menangis, *oversensitivity*, dan perubahan suasana hati dengan kesedihan dan kemarahan bergantian. Gejala fisik yang paling umum adalah kelelahan, kembung, [nyeri payudara](#) (Mastalgia), [jerawat](#), dan perubahan nafsu makan dengan mengidam makanan (William, 2011). Sindrom ini berhubungan dengan tingkat keparahan gejala, gangguan kerja, hubungan pribadi dan kegiatan, dan terjadinya kronis gangguan selama bertahun-tahun pada menstruasi meskipun penderitaan yang disebabkan oleh gejala menstruasi yang terkait telah lama diakui, patofisiologi fenomena yang kompleks dan tidak ada perawatan telah diidentifikasi yang efektif untuk semua wanita dengan *Premenstrual syndrome (PMS)* atau PMDD (*Premenstrual dysphoric disorder*) (Ellen, 2011:117 ). Gejala *Premenstrual syndrome (PMS)* ditandai dengan makan-makanan tertentu, sulit tidur, atau kehilangan minat dalam kegiatan yang biasa dilakukan. Gejala ini cepat sembuh setelah periode menstruasi anda mulai. Banyak wanita memiliki beberapa gejala setiap bulan, tetapi mereka biasanya ringan. Wanita dengan *Premenstrual syndrome (PMS)* memiliki gejala hampir setiap bulan yang mempengaruhi apa yang mereka lakukan atau bagaimana mereka rasakan (Rolland, 2011).

Kira-kira 80% dari wanita-wanita mengalami beberapa gejala-gejala premenstrua selama usia reproduksi. Prevalensi bentuk parah dari *Premenstrual syndrome (PMDD)* adalah



3% sampai 8%. Gangguan kejiwaan pada pasien *Premenstrual syndrome* telah mengakibatkan morbiditas yang signifikan dan dalam beberapa kasus menyebabkan resistensi terhadap proses pengobatan. Sekitar 30% sampai 50% dari wanita menstruasi mengalami *Premenstrual syndrome (PMS)* ringan sampai sedang, dan 4% sampai 14% mengalami *Premenstrual syndrome (PMS)* yang parah. *Premenstrual syndrome (PMS)* menyebabkan hilangnya kapasitas individu, dan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, bunuh diri, dan karena itu menghasilkan penurunan kualitas hidup. Bahkan, *Premenstrual syndrome (PMS)* mempengaruhi tidak hanya perempuan tetapi juga keluarga mereka dan masyarakat, riwayat gangguan kecemasan atau suasana hati telah dilaporkan dalam lebih dari separuh perempuan yang mengalami *PMS* (Rolland, 2011)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Kelas IPA SLTA Bakti Ponorogo sebanyak 10 responden di dapatkan 6 responden atau 60 % Gejala *Premenstrual syndrome (PMS)* muncul pada remaja dan 4 responden atau 40% responden Gejala *Premenstrual syndrome (PMS)* tidak muncul pada remaja

*Premenstrual syndrome (PMS)* adalah kelompok fisik, kognitif, gejala afektif, dan perilaku yang terjadi siklis selama fase luteal, siklus menstruasi dan menyelesaikan pada atau dalam beberapa hari dari menstruasi yang umum (William, 2011). Sindrom pramenstruasi, koleksi somatik dan gejala psikologis khusus berulang selama fase luteal dari siklus masing-masing dan menyelesaikan pada akhir menstruasi, yang umum di kalangan wanita usia reproduksi. Gejala-gejala *Premenstrual syndrome (PMS)* terdiri atas gangguan emosional berupa iritabilitas. Pada wanita Dikatakan PMS jika ditemukan 8 gejala yang sering muncul atau terjadi (Maulana, 2008).

Aktivitas fisik meningkatkan kesehatan umum dan membantu meredakan ketegangan saraf dan kecemasan. Latihan ini diyakini untuk melepaskan endorfin. Endorfin berkontribusi terhadap perasaan gembira. Endorfin adalah bahan kimia pembawa pesan untuk saraf (neurotransmitter) yang mempengaruhi suasana hati, persepsi rasa sakit, retensi memori dan belajar. Disamping itu diperlukan manajemen yang mencakup gaya hidup sehat, termasuk:keluarga dan teman-teman dapat memberikan dukungan emosional selama waktu siklus haid wanita, olahraga, menghindari garam sebelum periode menstruasi, mengurangi asupan kafein, cukup merokok, mengurangi asupan alkohol, dan mengurangi asupan gula halus dapat mengurangi gejala *Premenstrual syndrome*. Selain itu, beberapa studi menunjukkan bahwa vitamin B6, vitamin E, kalsium, magnesium dan suplemen mungkin memiliki beberapa keuntungan. Berbagai obat yang digunakan untuk mengobati gejala yang berbeda dari *Premenstrual syndrome (PMS)*. Obat-obatan termasuk diuretik, pembunuh rasa sakit, analgesik (penghilang nyeri), benzodiazepines, pil kontrasepsi oral (OCP), obat yang menekan fungsi ovarium seperti [danazol](#) (Danocrine), dan [antidepresan](#). Hal ini penting untuk mengetahui bahwa obat-obatan, meskipun berguna dalam mengobati gangguan *mood* pada beberapa wanita, tidak selalu efektif dalam mengobati gejala fisik. Seringkali, itu adalah kombinasi dari diet, obat-obatan dan latihan yang diperlukan untuk membayar perbaikan maksimal dari banyak gejala *Premenstrual syndrome (PMS)* (William, 2011).

Berdasarkan masalah dan beberapa fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Analisa Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja di SLTA Bakti Ponorogo”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Bagaimanakah Analisa Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja di SLTA Bakti Ponorogo?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Analisa Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)* pada remaja di IPA SLTA Bakti Ponorogo

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Praktis**

Sebagai sumber informasi bagi remaja yang mengalami *premenstrual syndrome (PMS)*.

#### **2. Manfaat Teoritis**

##### **a. Bagi Institusi Universitas Muhamadiyah Ponorogo**

Sebagai bahan masukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang *premenstrual syndrome (PMS)* pada remaja

##### **b. Bagi Peneliti**

Untuk menerapkan ilmu dan praktek terutama tentang kesehatan reproduksi dan metodologi penelitian sehingga meningkatkan pengetahuan dalam memberikan solusi pemecahan masalah bagaimana menghadapi gejala *Premenstrual syndrome (PMS)*.

##### **c. Bagi Tempat Penelitian**

Menambah sumber kepustakaan di SLTA Bakti Ponorogo serta untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang *premenstrual syndrome (PMS)* dan kesehatan reproduksi pada remaja perempuan.

d. Bagi profesi kebidanan

Secara luas, sebagai bahan kajian/ informasi dalam mengkaji, menganalisa, mendiagnosa dan memberikan perawatan pada wanita yang mengalami *premenstrual syndrome (PMS)*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andrew. (2009). *Kesehatan reproduksi wanita*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. EGC
- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2003. *Sikap Manusia ,Teori dan Pengukuran*. Edisi I. Yogyakarta : Pustaka Medika.
- Bardosono, S. 2006. *Gizi Sehat untuk Perempuan*. Jakarta : FKUI
- Behrman RE, Kliegman RM. 2004. Jenson HB. Nelson Textbook of Pediatrics 17th ed. Philadelphia, WB Saunders.
- Dariyo, Agoes, 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan : Galia Indonesia
- Desmita. 2005. *Pembentukan Kepribadian Anak*. PT. Bumi Aksara: Jakarta. KTI
- Dzulkifli. 2003. *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Ellen. 2011. *pengertian premenstrual syndrome*. Available : [http : //www. premenstrual syndrome. Com.](http://www.premenstrualsyndrome.com)
- Hidayat,A.Aziz.(2005).*Pengantar ilmu keperawatan anak 1*. Jakarta: Salemba Medika
- Karyadi, E. 2007. *Menangkal Rasa Sakit Menjelang Haid*. [Http://www.Indomedia. com](http://www.Indomedia.com). Diakses pada tanggal 29 April 2009.
- Malahayati. 2010. *Be a Smart Parent*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publishe
- Maulana M, 2008, *Cara Cerdas Menghadapi Kehamilan dan Mengasuh Bayi*, Yogyakarta, Katahati.
- Notoatmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurjan dan Imam, 2004. *Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta

Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Edisi I. Jakarta: Salemba Medika.

\_\_\_\_\_. 2009. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu kandungan*. Edisi kedua. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka. 1997.

Rayburn, W. 2007. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : Widya Medika

Rolland. (2011). *Gejala premenstrual syndrome*. <http://darulnumanpremenstrualsyndrome.com>  
Dibuka pada website tanggal 31 Oktober 2011.

Rumini S, Sundari S. *Perkembangan Anak dan Remaja: Buku Pegangan*. Kuliah. Jakarta: Rineka Cipta.

Septiza. 2013. *hubungan antara persepsi dengan perilaku seksual beresiko pada remaja di SMEA PGRI 1 Ponorogo*, Karya Tulis ilmiah Muhammadiyah Ponorogo

Sugiyono. 2004. *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung.

\_\_\_\_\_. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta

\_\_\_\_\_. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. PT Bandung: Alfabeta,

Soetjiningsih, 2004. *Tumbuh Kembang* .Jakarta: IDAI.

Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Varney, H. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC

Wiknjosastro, H. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

William, 2011. *GejalaDisminore* . Diakses 4 Oktober 2011. URL : <http://id.wikipedia.org/wiki>.

Zulkifli. 2003, *Psikologi perkembangan*, Bandung, ...Potensi-Potensi Manusia,. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.

