



EDUKASI KESEHATAN *MENSTRUAL HYGIENE* DAN PENATALAKSANAAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* DI SMK THERESIANA SEMARANG

¹Sikni Retno Karminingtyas*, ²Anasthasia Pujiastuti, ³Tina Mawardika

^{1,2}Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email: *sikni30@gmail.com

| Article Info | Abstract |
|--|--|
| Article History Received: 18-01-2023 Revised: 21-01-2023 Published: 12-02-2023 | <i>Quality health services for adolescents, especially for young girls, requires the involvement of educators in the health sector to conduct education about Menstrual Hygiene Management (MHM). Problems that occur related to menstruation are not only about cleanliness but also about the emergence of health problems during menstruation. This activity is to analyze the effect of providing menstrual hygiene health education and management of premenstrual syndrome on the knowledge of female students at Theresiana Vocational School. This community service activity begins with providing an assessment using a questionnaire before conducting education (pre-test) on 34 female students, then providing education on menstrual hygiene and premenstrual syndrome and ending with an evaluation in the form of an assessment with a questionnaire (post-test). This service activity is carried out online using the zoom meeting platform. The results of this community service activity are the level of knowledge in the good category by 9 respondents (26.47%), sufficient by 22 respondents (64.71%) and lacking by 3 respondents (8.82%). The results of the evaluation after being given education on student knowledge experienced an increase, namely in the good category as many as 23 respondents (67.65%), enough as many as 8 respondents (23.53%) and less as many as 3 respondents (8.82%). Statistical analysis using the Wilcoxon test obtained a significance value of 0.004 (<0.05), which means that there is a significant difference related to the level of knowledge before and after menstrual hygiene and premenstrual syndrome education. Providing menstrual health education has an effect on the knowledge of female students at Theresiana Vocational School.</i> |
| Keywords menstrual hygiene, premenstrual syndrome, education | |

| Informasi Artikel | Abstrak |
|---|--|
| Sejarah Artikel Diterima: 18-01-2023 Direvisi: 21-01-2023 Dipublikasi: 12-02-2023 | <i>Pelayanan kesehatan yang berkualitas pada remaja khususnya pada remaja putri, diperlukan adanya keterlibatan tenaga pendidik di bidang kesehatan untuk melakukan edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Permasalahan yang terjadi yang berkaitan dengan menstruasi tidak hanya tentang kebersihannya tetapi juga tentang munculnya gangguan kesehatan saat menstruasi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian edukasi kesehatan menstrual hygiene dan penatalaksanaan premenstrual syndrome terhadap pengetahuan para siswi di SMK Theresiana. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan memberikan penilaian menggunakan kuesioner sebelum dilakukan edukasi (pre test) pada 34 siswi, selanjutnya pemberian edukasi menstrual hygiene dan premenstrual syndrome serta diakhiri dengan evaluasi berupa penilaian dengan kuesioner (post test). Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara online menggunakan platform zoom meeting. Hasil kegiatan pengabdian ini yaitu tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 9 responden (26,47%), cukup sebanyak 22 responden (64,71%) dan kurang</i> |
| Kata kunci menstrual hygiene, premenstrual syndrome, edukasi | |

sebanyak 3 responden (8,82%). Hasil evaluasi setelah diberikan edukasi pengetahuan siswi mengalami peningkatan yaitu kategori baik sebanyak 23 responden (67,65%), cukup sebanyak 8 responden (23,53%) dan kurang sebanyak 3 responden (8,82%). Analisis statistik dengan uji wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 0,004 ($<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna terkait dengan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah edukasi menstrual hygiene dan premenstrual syndrome. Pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi kesehatan menstruasi berpengaruh terhadap pengetahuan para siswi di SMK Theresiana.

PENDAHULUAN

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak menyatakan bahwa upaya kesehatan anak merupakan tanggung jawab pemerintah pusat hingga kabupaten/kota dan melibatkan peran serta masyarakat. Upaya Kesehatan Anak adalah setiap kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan anak dalam bentuk pencegahan penyakit, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan. Salah satu pengaturan upaya kesehatan anak bertujuan untuk menjamin agar Anak Usia Sekolah dan Remaja mendapatkan pendidikan kesehatan melalui sekolah maupun luar sekolah (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan pemetaan permasalahan pelayanan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah diketahui bahwa salah satu masalah pokoknya adalah tingginya angka kesakitan dan angka kematian. Akar permasalahan tersebut antara lain karena pelayanan kesehatan remaja belum optimal dan pendidikan kesehatan peduli remaja belum masuk dalam kurikulum pendidikan Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Untuk mendukung peningkatan status kesehatan masyarakat dilakukan pada semua kontinum siklus kehidupan termasuk pada remaja (Dinkes Jawa Tengah, 2018).

Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang digagas oleh Kementerian Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada remaja (Kemenkes RI, 2019).

Dalam rangka mendukung upaya pemerintah untuk memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada remaja, khususnya pada remaja putri maka diperlukan keterlibatan tenaga pendidik bidang kesehatan untuk melakukan edukasi tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi ((MKM). Manajemen Kebersihan Menstruasi (*menstrual hygiene*) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada perempuan yang mengalami menstruasi. Permasalahan pada remaja putri terkait menstruasi adalah kurangnya pemahaman yang tepat tentang pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi (Kemenkes RI, 2017). Kurangnya pemahaman tentang manajemen kebersihan menstruasi dimungkinkan karena rendahnya pengetahuan para remaja tentang organ reproduksi terkait bentuk, fungsi dan cara perawatannya (Susanti & Aziza, 2015).

Permasalahan pada saat terjadi menstruasi tidak hanya terkait tentang kebersihannya tetapi juga tentang munculnya gangguan kesehatan saat menstruasi. Munculnya gangguan kesehatan berupa pusing, badan terasa sakit semua, nyeri pada daerah perut, depresi, atau perasaan sensitif berlebihan sebelum dan atau selama masa menstruasi seringkali membuat para remaja menjadi tidak nyaman dan terganggu. *Premenstual syndrome* merupakan kumpulan gejala akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan menstruasi. Sindrom tersebut akan hilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai menstruasi. Sekitar 80% sampai 95%

perempuan usia 16 sampai 45 tahun mengalami gejala-gejala *premenstrual syndrome* yang dapat mengganggu aktivitasnya (Susanti & Aziza, 2015).

Edukasi tentang manajemen kebersihan menstruasi (*menstrual hygiene*) dan penatalaksanaan saat terjadi *premenstrual syndrome* perlu diberikan pada remaja putri yang masih berada di bangku sekolah sebagai upaya peningkatan pelayanan kesehatan remaja. Sekolah-sekolah yang dapat dijadikan mitra dalam upaya ini antara lain sekolah yang siswanya sebagian besar perempuan sehingga edukasi yang akan diberikan tepat sasaran. Salah satu sekolah yang siswanya didominasi perempuan antara lain Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Farmasi Theresiana Semarang. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan, diketahui bahwa siswi di SMK Farmasi Theresiana belum pernah mendapatkan edukasi tentang *Menstrual Hygiene* dan *Premenstrual Syndrome*. Pemberian edukasi dan buku saku tentang *Menstrual Hygiene* dan *Premenstrual Syndrome* bagi para siswa diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi dan mampu melakukan penatalaksanaan secara mandiri jika terjadi *Premenstrual Syndrome*. Buku saku yang akan dibuat disertai juga dengan kalender menstruasi yang dapat memudahkan remaja putri dalam pencatatan dimulainya menstruasi sehingga dapat digunakan untuk pemantauan keteraturan periode menstruasinya serta sebagai pegangan untuk dapat mengingat dan mencatat kejadian penting selama menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat permasalahan yang dialami oleh mitra yaitu kurangnya pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebersihan pada saat menstruasi (*menstrual hygiene*) dan perlunya kemampuan dalam penatalaksanaan secara mandiri jika terjadi *Premenstrual Syndrome*. Oleh karena itu diperlukan adanya edukasi dan suatu buku saku yang dapat digunakan sebagai pegangan bagi siswi SMK Farmasi Theresiana Semarang untuk dapat mengingat dan mencatat kejadian penting selama menstruasi, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para remaja putri untuk menjaga kesehatan reproduksinya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMK Farmasi Theresiana pada bulan Oktober 2021 dengan responden para siswi kelas X dari program studi Farmasi Industri dan Farmasi Klinis dan Komunitas. Pemberian edukasi disampaikan oleh 3 pemateri yaitu ibu apt. Anasthasia Pujiastuti, S.Farm., M.Sc. dan ibu apt. Sikni Retno Karminingtyas, S.Farm., M.Sc. dari Program Studi Farmasi serta ibu Tina Mawardika, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.Mat. dari Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. Alat dan bahan yang digunakan yaitu kuesioner terkait dengan pengetahuan edukasi *menstrual hygiene* dan *premenstrual syndrome* serta buku saku menstruasi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara *online* menggunakan *platform zoom meeting*.

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan memberikan penilaian menggunakan kuesioner sebelum dilakukan edukasi (*pre test*), selanjutnya pemberian edukasi *menstrual hygiene* dan *premenstrual syndrome* serta diakhiri dengan evaluasi berupa penilaian dengan kuesioner (*post test*). Kuesioner tersebut terdiri dari 10 pertanyaan baik itu kuesioner *pre test* dan *post test*. Kuesioner meliputi pertanyaan tentang kesehatan reproduksi perempuan, *menstrual hygiene* dan edukasi penatalaksanaan *premenstrual syndrome*. Penilaian tingkat pengetahuan terdiri dari 4 kategori yaitu baik (76-100%), cukup (56-75%) dan kurang (kurang dari atau sama dengan 55%). Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan analisis statistik dengan uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMK Theresiana Semarang dengan responden siswi kelas X dari Program Studi Farmasi Industri serta Program Studi

Farmasi Klinis dan Komunitas. Pelaksanaan pengabdian dilakukan setelah tim melakukan survei ke SMK Theresiana dan bertemu dengan Ketua Program Studi Farmasi Klinis dan Komunitas serta guru Bimbingan Konseling SMK Theresiana. Berdasarkan hasil survei dan wawancara diketahui bahwa para siswi SMK Theresiana belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan *menstrual hygiene* dan penatalaksanaan *premenstrual syndrome*.

Proses edukasi dilakukan secara *online* melalui *platform zoom meeting* dan dihadiri oleh guru Bimbingan Konseling dan siswi kelas X dari Program Studi Farmasi Industri serta Program Studi Farmasi Klinis dan Komunitas sejumlah 34 responden. Kegiatan edukasi yang dilakukan meliputi edukasi tentang kesehatan reproduksi perempuan, *menstrual hygiene* dan edukasi penatalaksanaan *premenstrual syndrome*.

Sebelum dilakukan pemberian materi edukasi, terlebih dahulu dilakukan penilaian terhadap para siswi dengan menyebarkan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan. Pertanyaan dari kuesioner meliputi 3 materi yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan dalam pengabdian ini yaitu materi tentang kesehatan reproduksi perempuan, *menstrual hygiene* dan edukasi penatalaksanaan *premenstrual syndrome*.

Materi yang pertama disampaikan oleh ibu apt. Anasthasia Pujiastuti, S.Farm., M.Sc. dengan topik edukasi kesehatan reproduksi perempuan membahas tentang kesehatan reproduksi berdasarkan Undang-Undang No.36 tahun 2009, kesehatan menstruasi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi, permasalahan menstruasi serta perlunya dilakukan pencatatan gejala yang muncul saat menstruasi. Pencatatan tersebut dapat dilakukan pada lembar pemantauan menstruasi. Dengan melakukan pencatatan terhadap munculnya gejala atau perubahan yang terjadi selama menstruasi dapat digunakan untuk memantau kesehatan reproduksi perempuan, sehingga dapat dilakukan deteksi dini jika terjadi suatu kelainan atau penyakit reproduksi perempuan.

Materi yang kedua disampaikan oleh ibu Tina Mawardika, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.Mat. tentang *menstrual hygiene* membahas tentang pengaruh menstruasi terhadap partisipasi dan konsentrasi siswi di sekolah, siklus menstruasi, tips mengatasi nyeri saat menstruasi, dan *menstrual hygiene*. Pada materi ini dipaparkan definisi *menstrual hygiene* yaitu suatu tindakan merawat diri sendiri untuk mempertahankan kebersihan diri selama siklus menstruasi. Definisi yang lain yaitu menjaga kebersihan dirinya (mencegah infeksi dan iritasi kulit) dan juga lingkungannya (mencegah penyebaran penyakit melalui darah menstruasi). Menjaga dan mengelola kebersihan dan kesehatan saat wanita mengalami menstruasi sangat penting. Saat wanita mengalami menstruasi, darah yang keluar dari vagina perlu ditampung menggunakan pembalut. Macam pembalut ada yang sekali penggunaan ada juga yang bisa digunakan secara berulang. Penggunaan pembalut sebaiknya secara berkala diganti tiap 4 jam sekali, meskipun darah yang keluar dari vagina hanya sedikit. Pembalut yang sudah dipakai dan dibuang dengan cara dicuci terlebih dahulu kemudian dibungkus dan dibuang. Pembuangan pembalut sebaiknya terpisah dari sampah rumah tangga karena pembalut berbahan plastik yang tidak bisa dihancurkan (Umniyati, 2020).

Materi ketiga disampaikan oleh ibu apt. Sikni Retno Karminingtyas, S.Farm., M.Sc. tentang edukasi penatalaksanaan *premenstrual syndrome*. Pada pemaparan materi ini dijelaskan tentang angka kejadian *premenstrual syndrome* (PMS), definisi *premenstrual syndrome*, penyebab terjadinya *premenstrual syndrome*, faktor resiko, tanda dan gejala serta pengobatannya. *Premenstrual Syndrome* adalah kemunculan berulang depresi dan rasa mudah terganggu atau depresi dan rasa lelah pada beberapa hari menjelang menstruasi. Penyebab pasti *premenstrual syndrome* belum diketahui, kemungkinan disebabkan karena gangguan hormon. Adanya perubahan hormon berpengaruh terhadap perubahan *mood* yang berbeda kadarnya antar wanita. Faktor resiko terjadinya *premenstrual syndrome* antara lain memiliki riwayat depresi, memiliki riwayat *premenstrual syndrome* dalam keluarga, mengalami trauma fisik atau emosi, jarang berolahraga, dan lain-lain. Gejala yang muncul yaitu emosional yang dapat

menyebabkan terjadinya depresi, mudah marah, *food cravings*, nyeri payudara, insomnia, kelelahan dan masih banyak yang lainnya. Pengobatan yang dapat dilakukan yaitu terapi tanpa obat dan dengan obat.

Terapi tanpa obat dapat dilakukan dengan cara menghindari kafein yang terdapat pada kopi, teh dan beberapa minuman ringan, mengurangi garam-garam yang dapat menyebabkan rasa penuh di bagian perut bawah, perbanyak makan protein, kompres perut dengan air panas, olah raga ringan dan tetap menjalankan aktivitas sehari-hari (Villasari, 2021). Olah raga yang teratur, beristirahat dengan cukup dan menghindari pemicu stress perlu diperhatikan. Berolahraga sangat disarankan ketika perempuan mengalami menstruasi karena dapat membantu mengeluarkan hormon endorfin yang berguna mengurangi gangguan seperti kram perut, stress, nyeri dan sakit kepala yang berkaitan dengan keluhan yang muncul saat menstruasi (Sinaga et al., 2017). Terapi dengan obat dapat dilakukan berdasarkan gejala yang muncul, jika timbul nyeri diobati dengan antinyeri yaitu *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAID) serta mengkonsumsi suplemen yaitu vitamin B, vitamin E, kalsium karbonat, magnesium, dan triptofan. Obat yang dapat digunakan antara lain antidepresan, ansiolitik, diuretik dan agonis dopamin (Bhatia & Bhatia, 2002).

Penilaian *post test* dilakukan setelah para siswi mendapatkan pemaparan edukasi dari ketiga pemateri. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian ini diperoleh data berupa nilai hasil *pretest* dan *post test* para responden. Responden yang mengisi *pretest* dan *post test* berjumlah 34 responden.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan *Menstrual Hygiene* dan Penatalaksanaan *Premenstrual Syndrome* (*pre* dan *post test*)

| Kategori pengetahuan | <i>Pre test</i> n (%) | <i>Post test</i> n (%) |
|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| Baik | 9 (26,47) | 23 (67,65) |
| Cukup | 22 (64,71) | 8 (23,53) |
| Kurang | 3 (8,82) | 3 (8,82) |
| Jumlah | 34 (100,00) | 34 (100) |

Hasil evaluasi sebelum diberikan edukasi kesehatan *menstrual hygiene* dan penatalaksanaan *premenstrual syndrome* yaitu tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 9 responden (26,47%), cukup 22 sebanyak responden (64,71%) dan kurang sebanyak 3 responden (8,82%). Hasil evaluasi setelah diberikan edukasi, pengetahuan siswi mengalami peningkatan yaitu kategori baik sebanyak 23 responden (67,65%), cukup sebanyak 8 responden (23,53%) dan kurang sebanyak 3 responden (8,82%) (tabel 1).

Kegiatan pengabdian yang serupa terkait dengan edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja putri yang dilakukan di rumah asuhan Izzati Jannah bahwa tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi dominan kurang sebesar 54,5% dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan yaitu dominan pengetahuan baik sebesar 63,6% (Amir, Siregar, & Syukri, 2022). Kegiatan pengabdian serupa tentang manajemen kesehatan menstrual pada remaja putri di panti asuhan Daarul Aitam Bida Asri bahwa tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan dan video edukasi manajemen kebersihan menstruasi dominan kurang sebesar 40% dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan yaitu dominan pengetahuan sangat baik sebesar 60% (Rosmiati, Noer, Mirad, Adinda, & Hanjani, 2022).

Perbedaan tingkat pengetahuan siswi sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi dianalisa menggunakan statistik. Uji statistik diawali dengan uji normalitas.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

| | Nilai sig |
|------------------------------------|-----------|
| Pengetahuan sebelum edukasi (n=34) | 0,030 |

| | |
|------------------------------------|-------|
| Pengetahuan setelah edukasi (n=34) | 0,017 |
|------------------------------------|-------|

Hasil uji normalitas dengan *Shapiro wilk* didapatkan nilai signifikansi pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi masing-masing 0,030 dan 0,017 (tabel 2). Nilai signifikansi yang dihasilkan tersebut kurang dari 0,05, sehingga secara statistik dapat dikatakan bahwa variabel tidak terdistribusi normal. Uji analisis selanjutnya menggunakan uji statistik nonparametrik yaitu uji *wilcoxon*.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon*

| | Rerata ±SD | Nilai sig |
|------------------------------------|---------------|-----------|
| Pengetahuan sebelum edukasi (n=34) | 67,94 ± 12,74 | 0,004 |
| Pengetahuan setelah edukasi (n=34) | 78,24 ± 15,07 | |

Nilai rerata antara *pre test* dan *post test* pada kegiatan pengabdian ini mengalami peningkatan yaitu 67,94 ±12,74 menjadi 78,24 ± 15,07 (tabel 3). Kegiatan pengabdian serupa tentang edukasi kesehatan pada saat menstruasi pada remaja putri di lingkungan kampus Universitas Kristen Immanuel bahwa didapatkan peningkatan pengetahuan remaja putri berdasarkan hasil rata-rata *pre test* dengan nilai 79,5 dan rata-rata *post test* dengan nilai 91,6 (Kristiyani, Kurniawaty, Admaja, & Kristariyanto, 2022).

Hasil uji *wilcoxon* dari pengabdian yang dilakukan didapatkan nilai signifikansi 0,004 (< 0,05), dapat diartikan bahwa secara statistik terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang bermakna antara sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi kesehatan *menstrual hygiene* dan penatalaksanaan *premenstrual syndrome*. Dengan demikian diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman siswa perempuan tentang edukasi *menstrual hygiene* dan penatalaksanaan *premenstrual syndrome*.



Gambar 1. Buku Saku Kesehatan Reproduksi Perempuan

Luaran dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu perbaikan tata nilai masyarakat dalam bidang kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi perempuan. Luaran

lainnya yaitu draf Hak Kekayaan Intelektual berupa Buku Saku Kesehatan Reproduksi Perempuan yang saat ini masih dalam proses pengajuan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi *menstrual hygiene* dan penatalaksanaan *premenstrual syndrome* dapat menambah pengetahuan siswi di SMK Theresiana. Terdapat pengaruh pemberian edukasi kesehatan *menstrual hygiene* dan penatalaksanaan *premenstrual syndrome* terhadap pengetahuan para siswi di SMK Theresiana dengan nilai signifikansi 0,04.

PENGHARGAAN

1. Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNW selaku pemberi dana dan memberikan izin serta mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.
2. Terima kasih kepada Pimpinan Sekolah Menengah Kejuruan Theresiana Semarang yang telah memberikan izin dan membantu terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.
3. Terima kasih kepada para pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A., Siregar, S. A., & Syukri, M. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi, Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid Dengan Metode Stretching, Dan Pembentukan Peer Educator. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 3–12. Retrieved from <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/6376>
- Bhatia, S. C., & Bhatia, S. K. (2002). Diagnosis and treatment of premenstrual dysphoria. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63(SUPPL. 7), 16–23.
- Dinkes Jawa Tengah. (2018). *Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Jawa tengah*. Dinkes Jawa Tengah. Retrieved from <http://www.dinkesjatengprov.go.id/dokumen/profil/profile2004/bab5.htm>
- Kemendes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.25 Tahun 2014*. Jakarta.
- Kemendes RI. (2017). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami*. Jakarta.
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta. Retrieved from https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Kristiyani, A., Kurniawaty, A. Y., Admaja, S. P., & Kristariyanto, Y. A. (2022). Edukasi Kesehatan dan Manfaat Obat Herbal dalam mengatasi Menstruasi bagi Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2 No.3(September).
- Rosmiati, Noer, R. M., Mirad, I., Adinda, P., & Hanjani, R. (2022). Manajemen Kesehatan Menstruasi (Mkm) Pada Remaja Putri Sebagai. *Onitium Community Journal*. Retrieved from <https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Susanti, S., & Aziza, N. (2015). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Terhadap Sikap Menghadapi Premenstrual Syndrome. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, XI(Vol 11, No 1 (2015): Jurnal Keperawatan), 131–134. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/532>
- Umniyati, H. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak*. Pimpinan Pusat Muslimat NU & UNICEF. Retrieved from

https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM_brief-v1-Bahasa_Indonesian-2017-05-03.pdf

Villasari, A. (2021). *Visiologi Menstruasi*. Strada Press (Cetakan Pe). Kediri: Strada Press.
<https://doi.org/10.14744/nci.2017.85047>