

## UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI MELALUI DETEKSI DINI DAN PENCEGAHAN GANGGUAN HAID SERTA MENOPAUSE

Wiwik Kusumawati<sup>1)</sup>, Alfaina Wahyuni<sup>2)</sup>, Fitnaningsih Endang Cahyani<sup>3)</sup>, Shifa Noor Amalya<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>Bagian Pendidikan Kedokteran dan Farmakologi FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2)</sup>Bagian Ilmu Kebidanan dan Kandungan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>3)</sup>Bagian Ilmu Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>4)</sup>Profesi Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author : Alfaina Wahyuni

E-mail : alfaina.wahyuni@umy.ac.id

Diterima 15 Juni 2022, Direvisi 25 Juli 2022, Disetujui 26 Juli 2022

### ABSTRAK

Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, walaupun kenyataannya banyak wanita mengalami masalah menstruasi. Gangguan haid dari sisi jumlah dan lamanya sering terjadi baik pada usia remaja maupun usia menjelang menopause akibat ketidakseimbangan hormon. Penyebab ketidakaturan haid antara lain disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, efek samping obat, tumor di ovarium, tumor di rahim dan polikistik ovarium sindrom (PCOS). Sebagian besar masih belum memahami bahwa haid yang tidak teratur bisa jadi merupakan gejala awal dari penyakit system reproduksi maupun hubungan antara obesitas dengan gangguan haid. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang gangguan haid, fakta dan mitos seputar gangguan haid, menopause serta permasalahannya. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 11 Maret 2022 pukul 15.30-17.30 di Masjid Al Fatah, Bodeh, Ambarketawang, Gamping, Sleman. Metode yang digunakan melalui ceramah secara langsung kepada kader binaan Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA) Ambarketawang. Kegiatan tersebut diikuti oleh 34 peserta, didahului dengan dilakukan *pretest* dan *posttest* pada akhir kegiatan. Bentuk *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* peserta menunjukkan adanya peningkatan, dengan hasil rerata *pretest* tentang pengetahuan gangguan haid dan menopause 81,74%, dan hasil rerata *posttest* 87,59%. Disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan sebanyak 5,85%.

**Kata kunci:** gangguan haid; menopause; menstruasi.

### ABSTRACT

Menstruation is a normal and natural occurrence; however, many women experience menstrual problems. The majority of menstrual disorders and conditions that occur during adolescence and before menopause are caused by hormonal imbalances. Menstrual irregularities can be caused by hormonal imbalances, medication side effects, tumors in the ovaries, tumors in the uterus, and polycystic ovary syndrome (PCOS). Most people are still unaware that irregular menstruation can be an early sign of reproductive system disease, or that there is a link between obesity and menstrual disorders. The aim of the community service is to give undersatanding about menstrual disorder counseling, facts and myths about menstrual disorders, menopause, and their problems. On Friday, March 11, 2022, from 15.30-17.30, community service activities will be held at Al Fatah Mosque in Bodeh, Ambarketawang, Gamping, and Sleman. The Aisyiyah Branch Leadership (PRA) Ambarketawang is assisting with direct lectures to cadres. The activity was attended by 34 people, and it was preceded by a *pretest* and a *posttest* at the end. A questionnaire is used as a *pretest* and *posttest*. Participants improved based on the results of the *pretest* and *posttest*, with the average *pretest* result for knowledge of menstrual disorders and menopause being 81.74 percent and the average *posttest* result being 87.59 percent. As a result, there is a 5.85 percent increase in knowledge between before and after counseling.

**Keywords:** menstrual disorders; menopause; menstruation

### PENDAHULUAN

Wanita dalam masa reproduksi biasanya mengalami perubahan fisiologis yang

dimulai pada masa pubertas. Hal ini ditandai dengan menstruasi normal yang terjadi setiap bulan, kemudian diakhiri dengan fase

menopause yang ditandai dengan tidak adanya menstruasi. Haid pertama disebut menarche, setelah itu wanita biasa mengalami haid secara berkala secara teratur setiap bulannya. Banyak wanita yang mengalami gangguan haid seperti dismenore dan nyeri haid, padahal haid adalah peristiwa yang wajar dan alami (Ekawati, 2019). Beberapa gejala gangguan haid yang sering dikeluhkan adalah dismenore. Premenstruasi sindrom (PMS), haid yang tidak teratur dan haid yang banyak dan lama (Daramatasia *et al.*, 2022).

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan wanita saat mengalami menstruasi dan dipaksa untuk istirahat, yang dapat menyebabkan kinerja yang buruk dan aktivitas sehari-hari yang buruk. *Pre-menstrual Syndrome* (PMS) adalah gangguan berulang yang terjadi selama fase luteal dari siklus menstruasi dan ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan perilaku yang dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Beberapa hari sebelum menstruasi, lebih dari 85% wanita usia subur menderita masalah fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas sehari-hari (Malini, *et al.*, 2018). Hal ini dapat hilang begitu dimulainya pendarahan, namun dapat pula berlanjut setelahnya (Notoadmojo, 2012). Gejala yang sering dilaporkan termasuk gejala emosional seperti cepat marah, depresi, kecemasan, ketegangan, dan perubahan suasana hati. Sedangkan gejala fisik termasuk dada sesak, kembung, sakit kepala, dan lain-lain. Efek PMS juga mempengaruhi hubungan keluarga, pekerjaan, dan aktivitas sosial. Bagi wanita PMS, gejala PMS mempengaruhi kehidupan keluarga (30%), hubungan suami dan anak, kehidupan sosial (24,5%), dan hubungan dengan rekan kerja dan keluarga (23,1%), dilaporkan berdampak (Saam, Zulfan & Wahyuni, Sri, 2012).

Gangguan haid dari sisi jumlah dan lamanya sering terjadi baik pada usia remaja maupun usia menjelang reproduksi akibat ketidakseimbangan hormon. Namun tidak jarang juga terjadi pada usia reproduktif (Yuliani, *et al.*, 2021). Menopause disebabkan oleh penurunan fungsi reproduksi atau endokrin ovarium. Ini terjadi selama transisi dari tahap reproduksi ke tahap tua. Wanita menopause mengalami peningkatan kadar FSH dan penurunan hormon estrogen. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah, mulai dari perubahan fisiologis dan gairah seksual hingga kesuburan, ketidakteraturan haid mulai dikeluhkan sejak wanita usia diatas 40 tahun karena seiring dengan bertambahnya usia, jumlah sel telur semakin menurun sehingga berpengaruh pada kadar hormon (Yulastini *et*

*al.*, 2021). Akibatnya sering terjadi ketidakteraturan haid menjelang menopause.

Gangguan menstruasi sering menimbulkan dampak jangka panjang berupa gangguan dalam kehidupan suami istri, hambatan dalam pekerjaan maupun hubungan sosial, gangguan kesehatan secara umum dan infertilitas. Penyebab ketidakteraturan haid antara lain ketidakseimbangan hormon, efek samping obat, tumor di ovarium, tumor di rahim dan polikistik ovarium sindrom (PCOS). Ketidakseimbangan hormon dan PCOS berkaitan dengan stress dan gaya hidup yang tidak sehat. Obesitas, pola makan yang tidak sehat dan kurangnya olahraga menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan haid yang bersifat hormonal (Rahayu, *et al.*, 2017). Pola makan seperti mengonsumsi *junkfood* dan karbohidrat yang berlebihan, meningkatkan risiko resistensi insulin yang dapat memicu terjadinya PCOS (Zuo *et al.*, 2016). Aktivitas fisik yang rendah dapat menjadi salah satu risiko dari PCOS karena hiperinsulin dan resistensi insulin yang disebabkan (Sompotan LL., 2017). Obesitas membuat tubuh mengalami penurunan tingkat kepekaan sel beta pancreas terhadap peningkatan gula darah. Keadaan hiperinsulinemia inilah yang akan meningkatkan sekresi androgen dengan berbagai mekanisme dan menimbulkan gangguan haid (Ekawati, 2019; Rojas J, *et al.*, 2014). Penelitian pada 100 wanita usia subur menunjukkan bahwa obesitas, aktivitas fisik yang rendah, diet rendah serat memiliki dampak besar pada terjadinya PCOS (Alfaina,W, Suprihatiningsih, Wiwik.K, 2021).

Pandemi Covid-19 yang terjadi 2 tahun terakhir membawa dampak besar bagi kehidupan. Pembatasan aktivitas di luar ruangan yang diterapkan selama pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat berupa penurunan aktivitas fisik dan kecenderungan meningkatnya konsumsi *junkfood* dan *fastfood* (Nuryaningsih *et al.*, 2021). Direktur Gizi Daerah Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengatakan, jumlah kasus obesitas di Indonesia saat ini semakin meningkat. Pemicunya adalah pandemi Covid-19 yang mengubah kebiasaan masyarakat. Dengan diberlakukannya Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), sebagian besar masyarakat akan beraktivitas di rumah. Kondisi ini juga disertai dengan lebih banyak waktu yang dihabiskan di depan *gadget*. Hal ini memicu peningkatan obesitas di masyarakat, dengan angka obesitas dewasa meningkat dari 14,8% menjadi 21,8% (Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, 2017; Leonardus S.K, 2021).

Dari studi pendahuluan di wilayah binaan Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA) Ambarketawang, 60% Ibu-ibu yang diwawancara mengatakan mengalami kenaikan berat badan selama pandemic Covid-19 karena hanya dirumah saja, jarang melakukan aktivitas dan lebih sering makan makanan tidak sehat. Selain itu, 50% Ibu-ibu juga mengeluhkan gangguan haid berupa ketidakteraturan haid dan haid yang banyak. Sebagian besar masih belum memahami bahwa haid yang tidak teratur bisa jadi merupakan gejala awal dari penyakit sistem reproduksi maupun hubungan antara obesitas dengan gangguan haid. Pengetahuan tentang penanganan awal dari gangguan haid juga masih rendah. Banyak ibu-ibu yang menganggap bahwa gangguan haid adalah hal yang wajar dan lebih banyak berkaitan dengan stress, kelelahan dan tanda-tanda menjelang menopause. Sebagian besar ibu-ibu pergi ke fasilitas kesehatan apabila sudah dalam kondisi gangguan haid yang berat. Berbagai kondisi tersebut perlu segera diatasi melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan gangguan haid, fakta dan mitos seputar gangguan haid, menopause serta permasalahannya di wilayah binaan Pimpinan Ranting Aisyiyah Ambarketawang.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah binaan Pimpinan Ranting Aisyiyah Ambarketawang diperoleh informasi bahwa:

- a. Ibu-ibu mengalami kenaikan berat badan selama pandemic Covid-19;
- b. Ibu-ibu belum mengetahui hubungan antara pola makan dan gangguan haid;
- c. Ibu-ibu belum memahami mengenai gangguan menstruasi, dampak dan penatalaksananya.

Pada umumnya para ibu menganggap menstruasi sebagai hal sepele yang tidak perlu diperhatikan. Padahal, menstruasi dapat mewakili kesehatan reproduksi dan harus selalu diperhatikan. Selain itu, tidak ada perhatian serius yang diberikan pada program kesehatan yang berkaitan dengan menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan agar ibu-ibu dapat mendeteksi gangguan haid maupun permasalahan dalam menopause lebih dini, sehingga bisa melakukan penatalaksanaan awal secara mandiri. Diharapkan ibu-ibu juga dapat mengetahui waktu pemeriksaan ke RS untuk mencegah dampak yang merugikan pada kesehatan reproduksi.

## METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan untuk mendidik generasi sadar kesehatan reproduksi ini merupakan program berbasis masyarakat,

sehingga pendekatan partisipatif digunakan bila memungkinkan. Keterlibatan masyarakat dalam hubungan perempuan di kawasan PRA Ambarketawang dimulai dengan kegiatan perencanaan, penyadaran terhadap permasalahan yang dihadapi, penggalan ide, dan *co-creating* konsep dan rencana aksi. Tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan mitra untuk merancang kegiatan. Pada tahap ini pengusul melakukan identifikasi permasalahan yang dialami oleh mitra dengan berdiskusi langsung dengan ketua dan beberapa kader Ranting Aisyiyah Ambarketawang. Pihak mitra membuat surat pernyataan kesediaan untuk bermitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Penyusunan proposal. Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh mitra, dan setelah melakukan penelusuran kepustakaan, pengusul menulis proposal untuk diajukan kepada pihak pemberi dana (LPM UMY).
3. Penyusunan rencana kegiatan. Pengusul dan mitra bersama-sama berdiskusi menyusun rencana kegiatan seperti yang sudah disusun di proposal dengan menyesuaikan situasi dan kondisi lapangan berdasarkan masukan dari masyarakat dan tokoh masyarakat mitra pengabdian masyarakat. Kegiatan utama dalam pengabdian masyarakat disepakati bersama dalam bentuk sarasehan tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan covid-19 yang ketat.
4. Penyiapan infrastruktur. Pengusul bersama mitra menyiapkan tempat, sarana dan prasarana kegiatan pengabdian masyarakat di lokasi yang sudah ditentukan dengan memperhatikan protokol kesehatan untuk mencegah penularan covid-19.
5. Pelaksanaan kegiatan. Waktu pelaksanaan kegiatan dan teknisnya akan didiskusikan kembali setelah ada persetujuan dan dukungan dana dari LPM UMY. Secara garis besar mitra bertanggungjawab dalam sosialisasi dan promosi kegiatan sehingga kegiatan nantinya bisa diikuti oleh ibu-ibu yang ditunjuk. Pihak mitra maupun pengusul berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan. Narasumber dihadirkan dari FKIK UMY. Materi yang akan disampaikan adalah: (1) kenaikan berat badan, dampak bagi Kesehatan serta pencegahannya dan (2) gangguan menstruasi, mitos dan fakta serta pencegahan dan penatalaksanaan mandiri maupun medis. Untuk menambah

daya tarik bagi peserta, akan diberikan *doorprize* bagi peserta yang aktif.

6. Monitor dan evaluasi. Setelah dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini dilakukan monitoring keberhasilan program jangka pendek yang berupa peningkatan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat mitra mengenai kenaikan berat badan, gangguan menstruasi, dan fakta dan mitos seputar gangguan menstruasi, pencegahan dan peatalaksananya. Untuk menilai peningkatan pengetahuan dilakukan pretest dan postest.
7. Keberlanjutan kegiatan. Keberlanjutan dari kegiatan ini berikut pengembangannya bisa dilakukan oleh pihak mitra dengan selalu mengingatkan ibu-ibu binaannya agar selalu memperhatikan kesehatan reproduksi baik dirinya, keluarganya maupun masyarakat sekitar.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan pada hari Jumat, 11 Maret 2022 pukul 15.30-17.30 WIB di Masjid Al Fatah, Bodeh, Ambarketawang, Gamping, Sleman. Peserta yang hadir adalah Ibu-ibu binaan Pimpinan Ranting Aisyiyah Ambarketawang sebagai sasaran mitra pengabdian masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh 34 peserta dalam kondisi sehat, tidak memiliki keluhan demam, batuk maupun sesak nafas. Kegiatan pengabdian masyarakat tetap memperhatikan protokol kesehatan guna mencegah penyebaran covid-19. Peserta diwajibkan mengenakan masker, baik masker kain 3 lapis maupun masker medis. Profil peserta dalam pengabdian ini meliputi usia peserta. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Usia Peserta Pengabdian Masyarakat

Umur	N
20-30 tahun	5
31 – 50 tahun	11
> 51 tahn	18
<b>Jumlah</b>	<b>34</b>

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berumur > 51 tahun, yaitu 18 peserta dan paling sedikit berumur 20 - 30 tahun, yaitu 5 peserta.

Sebelum kegiatan penyuluhan, ada penyampaian sambutan dari kader binaan Pimpinan Ranting Aisyiyah Ambarketawang dan ketua tim pengabdian masyarakat (Gambar 1).



**Gambar 1.** Sambutan oleh Kader Pimpinan Binaan Ranting Aisyiyah Ambarketawang (foto atas) dan Ketua Tim Pengabdian Masyarakat (foto bawah)

Penyuluhan berupa pemaparan materi mengenai pengetahuan gangguan haid dan menopause disampaikan oleh dokter ahli kebidanan dan kandungan, yaitu dr. Alfaina Wahyuni, Sp.OG., M.Kes. (Gambar 2).



**Gambar 2.** Pemaparan Materi oleh Narasumber

Pemaparan materi gangguan haid dan menopause oleh narasumber dilakukan secara interaktif dan menggunakan media audiovisual berupa video, slide presentasi dengan gambar dan tampilan yang menarik. Dengan metode ini para peserta lebih tertarik dan minat untuk mengikuti jalannya penyuluhan sehingga tujuan penyuluhan dapat dicapai. Kuis-kuis yang disampaikan oleh pemateri selama

pemaparan dapat direspon oleh peserta dengan cepat dan benar. Para peserta juga sangat antusias mengajukan pertanyaan-pertanyaan gangguan haid dan menopause (Gambar 3).



**Gambar 3.** Antusias Peserta Mengajukan Pertanyaan

Peserta pengabdian masyarakat diberikan seminar kit berisi buku saku, jilbab, tumbler dan kit protokol kesehatan. Tim pengabdian masyarakat juga menyediakan *doorprize* bagi peserta untuk dibagikan di akhir kegiatan (Gambar 4).



**Gambar 4.** Pembagian *Doorprize* bagi Peserta Pengabdian Masyarakat

Dari data peserta, ada 18 orang yang sudah mengalami menopause, sedangkan 16 orang masih mengalami haid. Analisis hasil deteksi dini dan gangguan haid dari 16 orang yang masih mengalami haid, ada 5 orang mengalami gangguan haid tidak normal, sisanya 11 orang mengalami gangguan haid normal. Selain itu, jika dilihat dari perilaku, 4

orang berperilaku baik ketika mengalami gangguan haid dan 12 orang tidak berperilaku kurang baik (tabel 2).

**Tabel 2.** Analisis Hasil Deteksi Dini dan Gangguan Haid

No	Nama	Usia	Gangguan Haid		Perilaku	
			Normal	Tidak	Baik	Kurang
1	Ny. SK	52	√	-	-	√
2	Ny. F	40	-	√	-	√
3	Ny. S	35	√	-	√	-
4	Ny. SL	46	-	√	-	√
5	Ny. L	37	-	√	-	√
6	Ny. FS	25	-	√	-	√
7	Ny. R	26	√	-	-	√
8	Ny. SS	47	√	-	√	-
9	Ny. SY	49	√	-	-	√
10	Ny. R	52	-	√	√	-
11	Ny. SR	51	√	-	√	-
12	Ny. EA	24	√	-	-	√
13	Ny. E	27	√	-	-	√
14	Ny. K	43	√	-	-	√
15	Ny. R	30	√	-	-	√
16	Ny. M	41	√	-	-	√

Sehingga jika digambarkan dalam bentuk grafik, berikut analisis hasil deteksi dini dan gangguan haid;



**Gambar 5.** Analisis Hasil Deteksi Dini dan Gangguan Haid

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didahului dengan dilakukan pretest. Setelah mengikuti penyuluhan, para peserta diminta mengerjakan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka mengenai gangguan haid dan menopause. Bentuk *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* peserta menunjukkan adanya peningkatan, dengan hasil rerata *pretest* tentang pengetahuan gangguan haid dan menopause 81,74%, dan hasil rerata *posttest* 87,59%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan sebanyak 5,85%.

## SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat yang berjudul "Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Melalui Deteksi Dini dan Pencegahan Gangguan Haid" dilaksanakan pada hari Jumat, 11 Maret 2022 pukul 15.30-17.30 WIB di Masjid Al Fatah, Bodeh, Ambarketawang, Gamping, Sleman. Kegiatan ini diikuti oleh 34 peserta yang merupakan Ibu-ibu binaan Pimpinan Ranting Aisyiyah Ambarketawang sebagai sasaran mitra pengabdian masyarakat. Materi dalam pengabdian masyarakat mengenai gangguan haid dan menopause yang disampaikan oleh dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M.Kes. Kegiatan tersebut didahului dengan dilakukan *pretest* dan *posttest* pada akhir kegiatan. Bentuk *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil *posttest*, dapat dilihat peserta penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai gangguan haid dan menopause sebanyak 5,85%.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada LPM UMY selaku pemberi dana PPM, kepada kader binaan Pimpinan Ranting Aisyiyah Ambarketawang sebagai mitra yang telah berperan aktif dalam pelaksanaan PPM ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alfaina,W, Suprihatiningsih, Wiwik.K. (2021). *Riwayat Keluarga PCOS, Obesitas, Diet Rendah Serat, Dan Aktivitas Fisik Yang Rendah Meningkatkan Risiko PCOS*. Buku Abstrak International Conference on Nursing, UMY.
- Daramatasia, W., Rufaindah, E., & Yuliyani. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI TENTANG KESIAPAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE PADA IBU-IBU SANGGAR SENAM LA FRESH BLIMBING KOTA MALANG. *PENYULUHAN*, 6(2), 798–802.
- Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat. (2017). Buku saku pemantauan status gizi. *Kementrian Kesehatan : Jakarta Selatan*.
- Ekawati, R. (2019). *Pengantar Kesehatan Reproduksi*. Wineka Media.
- Leonardus S.K,. (2021). "Pandemi, Tingkat Obesitas Orang Dewasa Meningkat Jadi 21,8 Persen. <https://lifestyle.okezone.com/read/2021/03/04/481/2372357/pandemi-tingkat-obesitas-orang-dewasameningkat-jadi-21-8-persen>

- Malini, et.al. (2018). *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Andalas University Press.
- Notoadmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nuryaningsih, N., Rosyati, H., Hadiyani, A., & Istiqomah, S. N. (2021). PERSONAL HYGIENE EDUCATION SAAT MENSTRUASI SOLUSI PENINGKATAN KUALITAS HIDUP REMAJA DI MASA DEPAN. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6528>
- Rahayu, A., et.al. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. Airlangga University Press.
- Rojas J, et al. (2014). Polycystic Ovary Syndrome, Insulin Resistance, and Obesity: Navigating the Pathophysiologic Labyrinth. *Int J Reprod Med*, 1–17.
- Saam, Zulfan & Wahyuni, Sri. (2012). *Psikologi Keperawatan*. Rajawali Pers.
- Sompotan LL. (2017). Junk Food Consumption as Risk Factor of Poly Cystic Ovarian Syndrome. *J Ilm Kedokt Wijaya Kusuma*, 4(6 (2)), 21.
- Yulastini, F., Fajriani, E., & Rukmana, B. F. (2021). PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI PONDOK PESANTREN NURUL HARAMAIN NARMADA. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 47. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4065>
- Yuliani, M., Yufina, Y., & Maesaroh, M. (2021). GAMBARAN PEMBENTUKAN KADER DAN PELAKSANAAN POSYANDU REMAJA DALAM UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 266. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4157>
- Zuo, T., Zhu, M., & Xu, W. (2016). Roles of Oxidative Stress in Polycystic Ovary Syndrome and Cancers. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2016, 1–14. <https://doi.org/10.1155/2016/8589318>