

# STRADA

## JURNAL ILMIAH KESEHATAN

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Mitra Husada Kediri

**PENGARUH DUKUNGAN SEBAYA (PEER SUPPORT) DAN SUAMI DENGAN KELAS EDUKASI TERHADAP PELAKSANAAN DETE KSI DINI KANKER SERVIK DI PUSKESMAS NGLETIH KOTAKEDIRI 2016**

Eko Winarti dan Endang Wartini

**DAMPAK JENIS KELAMIN DAN KECACATAN KUSTA TERHADAP *FELT STIGMA* PENDERITA KUSTA**

Ena Mayasari

**KARAKTERISTIK PENDERITA TB KAMBUH YANG MENGIKUTI PROGRAM DOTS DI KABUPATEN JEMBER**

Ika Sulistyawati

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP GEJALA PREMENSTRUASI SINDROM PADA MAHASISWI KEBIDANAN SEMESTER II DAN IV STIKES SURYA MITRA HUSADA KEDIRI**

Maria Relliana Ale Retno Palupi Yuni Sri Astika Gita Ningrum

**ANALISIS JALUR DENGAN VARIABEL MODERATOR PADA FAKTOR YANG MEMPENGARUHI BERAT BAYI LAHIR**

Machsun, Hari Bagulkin, Rachma Indawati

**PERBEDAAN DERAJAT RUPTURE PERINEUM PADA PERSALINAN ANTARA SENAM HAMIL DENGAN PIJAT PERINEUM PADA KEHAMILAN DI PUSKESMAS NGRONGGOT KAB. NGANJUK**

Weni Tri Purmani, Wigati

**PERSEPSI TENTANG LINGKUNGAN BELAJAR, MOTIVASI, KEPEMIMPINAN INSITITUSI TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA DI III KEBIDANAN STIKES NURULJADID PROBOLINGGO DIBANDINGKAN DENGAN AKBID MAMBA'ULULUM SURAKARTA**

Retno Palupi Yuni Sri

**PERBEDAAN TINGKAT KEMANDIRIAN PADA MURID TAMAN KANAK-KANAK YANG PERNAH MENGIKUTI PLAY GROUP DAN TIDAK PERNAH MENGIKUTI PLAY GROUP**

Subrisno

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP KESIAPSIAGAAN MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI BENCANA GUNUNG MELETUS DI KAWASAN RAWAN BENCANA GUNUNG KELUD**

Novita Ana Anggraini

**PEMANFAATAN PELAYANAN KESEHATAN RUMAH SAKIT OLEH MASYARAKAT KECAMATAN DEWANTARA KABUPATEN ACEH UTARA**

Liaur Fieca Agustina



**STRADA JURNAL**  
**Jurnal Ilmiah Kesehatan**  
**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Mitra Husada Kediri**

**Oleh : STIKes Surya Mitra Husada Kediri**

Penanggung Jawab

Dr. H. Sandu Siyoto, S.Sos., SKM, M.Kes  
Yenny Puspitasari, S.Kep., Ns., M.Kes  
Dr. Nurdina, S.Pd., MM

Pimpinan Redaksi

Dr. Byba Melda Suhita, S.Kep., Ns., M.Kes

Sekretaris

Intan Fazrin, S.Kep., Ns., M.Kes

Penyunting Ahli

Prima Dewi Kusumawati, S.Kep., Ns., M.Kes  
Yuly Peristiwati, S.Kep., Ns., M.Kes  
Ariana Chusnatayini, S.S., M.Pd

Tim Mitra Bestari

Prof. Dr. Nursalam, M. Nurs (Hons)  
Prof. H. Kuntoro, dr., MPH, Dr.PH

Publikasi

Moh. Fathurrohman, S.Kom

**STRADA PRESS**

Alamat Redaksi : LPPM STIKes Surya Mitra Husada Kediri  
Jl. Manila No. 37 Sumberece, Kota Kediri  
Telp. 0851 0000 9713, Fax. (0354) 695130  
Web : <http://publikasi.stikesstrada.ac.id>

## DAFTAR ISI

Tim Redaksi Jurnal .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar isi .....	iii

No.	JUDUL	HAL.
1.	PENGARUH DUKUNGAN SEBAYA ( <i>PEER SUPPORT</i> ) DAN SUAMI DENGAN KELAS EDUKASI TERHADAP PELAKSANAAN DETEKSI DINI KANKER SERVIK DI PUSKESMAS NGLETIH KOTAKEDIRI 2015 Eko Winarfil dan Endang Wartini	1 - 7
2.	DAMPAK JENIS KELAMIN DAN KECACATAN KUSTA TERHADAP <i>PELTSITIGMA</i> PENDERITA KUSTA Ema Mayasari	9 - 14
3.	KARAKTERIS TIK PENDERITA TB KAMBUIHYANG MENGIKUTI PROGRAM DOTS DI KABUPATEN JEMBER Ika Sulistyawati	15 - 21
4.	PENGARUH PEMBERIAN SUSU KE DELAI TERHADAP GEJALA PREMENSTRUASI SINDROM PADA MAHASISWI KEBIDANAN SEMESTER II DAN IV STIKES SURYA MITRA HUSADA KEDIRI Maria Rellana Ale Retno Palupi Yenni Sivi Astika Gita Ningsrum	23 - 28
5.	ANALISIS JALUR DENGAN VARIABEL MODERATOR PADA FAKTOR YANG MEMPENGARUHI BERAT BAYI LAHIR Machsun, Hari Basuki N., Rachma Indawati	29 - 36
6.	PERBEDAAN DERAJAT <i>RUPTURE PERINEUM</i> PADA PERSALINAN ANTARA SENAM HAMIL DENGAN PIJAT <i>PERINEUM</i> PADA KEHAMILAN DI PUSKESMAS NGRONGGOT KAB. NGANJUK Weni Tri Purnani, Wigati	37 - 40
7.	PERSEPSI TENTANG LINGKUNGAN BELAJAR, MOTIVASI, KEPEMIMPINAN INSTITUSI TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA D III KEBIDANAN STIKES NURUL JADID PROBOLINGGO DIBANDINGKAN DENGAN AKBID MAMBA'UL ULUM SURAKARTA Retno Palupi Yenni Sivi	41 - 47
8.	PERBEDAAN TINGKAT KEMANDIRIAN PADA MURID TAMAN KANAK-KANAK YANG PERNAH MENGIKUTI <i>PLAYGROUP</i> DAN TIDAK PERNAH MENGIKUTI <i>PLAYGROUP</i> Sutrisno	49 - 55
9.	HUBUNGAN PENGETAHUAN TERHADAP KESIAPSIAGAAN MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI BENCANA GUNUNG MELETUS DI KAWASAN RAWAN BENCANA GUNUNG KELUD Novita Ana Anggraini	57 - 64
10.	PEMANFAATAN PELAYANAN KESEHATAN RUMAH SAKIT OLEH MASYARAKAT KECAMATAN DEWANTARA KABUPATEN ACEH UTARA Lina Fizza Agustina	65 - 73

**PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP GEJALA PREMENSTRUAL SINDROM PADA MAHASISWI KEBIDANAN SEMESTER II DAN IV STIKES SURYA MITRA HUSADA KEDIRI**

*(The Effect Of Giving Soybean Milk Syndrome For Premenstrual Symptoms On The Students Midwifery Semester II And IV Stikes Surya Mitra Husada Kediri)*

Maria Reliana Ale\*, Retno Palupi Yonni Siwi, Astika Gita Ningrum

\*Mahasiswa Stikes Surya Mitra Husada Kediri

Dosen Stikes Surya Mitra Husada Kediri

**ABSTRAK**

*Pre Menstruasi Syndrom* merupakan masalah yang cukup banyak dikeluhkan atau dialami wanita menjelang masa menstruasinya yang disebabkan oleh berbagai faktor. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala *pre menstruasi syndrom* pada Mahasiswi Kebidanan Semester II dan IV STIKes Surya Mitra Husada Kediri. Desain penelitian *Pre-experimen* dengan rancangan penelitian *One Group pretest Posttest*. Populasinya adalah Seluruh Mahasiswi Kebidanan Semester II dan IV Stikes Surya Mitra Husada Kediri yang mengalami PMS dengan sampel 30 responden secara *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner setelah diberikan susu kedelai selama 7 hari kemudian dianalisis dengan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian sebelum pemberian susu kedelai didapatkan hampir seluruh responden mengalami PMS dengan kategori sedang 27 responden (90%), sesudah pemberian susu kedelai didapatkan setengah dari responden tidak mengalami PMS 15 responden (50%) dan ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala *pre menstruasi syndrom* pada Mahasiswi Kebidanan Semester II dan IV STIKes Surya Mitra Husada Kediri (Wilcoxon dengan  $p = 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak). Susu kedelai sangat bermanfaat untuk menyeimbangkan hormon estrogen sehingga dapat menurunkan atau mengantisipasi terjadinya gejala PMS.

Kata Kunci: Susu Kedelai, Pre Menstruasi Syndrom, Estrogen

**ABSTRACT**

*Pre Menstrual Syndrome (PMS)* is a problem that complain of lot of women toward her menstruation which caused by several factors. Aim of this research was to determine the effect of giving soybean milk syndrome premenstrual symptoms on midwifery students' semester II and IV Stikes Surya Mitra Husada Kediri. Research design used *pre experiment with one group pretest Posttest*. Population was Midwifery Students Semester II and IV Stikes Surya Mitra Husada Kediri who got PMS with 30 samples taken by *purposive sampling* technique. Collecting data using questionnaires after given soymilk in 7 days and then analyzed with the Wilcoxon test. Results of research before giving soy milk obtained almost all respondents have PMS with category 27 respondents (90%), after giving of soy milk obtained half of the respondents did not have PMS 15 respondents (50%) and there is effect of giving soy milk to the symptoms of pre-menstrual syndrome on the Midwifery student Semester II and IV STIKes Surya Mitra Husada Kediri (Wilcoxon  $p = 0.000 < 0.05$  then  $H_0$  is rejected). Soy milk is very useful to balance the estrogen hormone so that can anticipate PMS symptoms.

Keywords: Soy Milk, Pre menstrual syndrome, Estrogen

**PENDAHULUAN**

*Pre menstruasi syndrom* seperti perut kembung, kepala pusing, sakit punggung, nafsu makan berubah, nyeri pada payudara,

susah tidur, badan terasa letih, mual, muntah, mudah tersinggung, mudah marah, rasa cemas, depresi tanpa sebab, hingga sulit

berkonsentrasi sering dialami remaja yang sedang mengalami menstruasi. *Pre Menstruasi Syndrom* merupakan masalah yang cukup banyak dikeluhkan atau dialami wanita menjelang masa menstruasinya. Semua gejala tersebut biasanya muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan akan menghilang (sembuh) ketika menstruasi dimulai.

Suatu survey di Amerika Serikat menunjukkan 50% wanita yang datang ke klinik ginekologi mengalami *Pre menstruasi syndrom* (PMS). Lembaga independen yang diprakarsai Bayer Schering Pharma melakukan penelitian yang melibatkan 1602 wanita dari Australia, Hongkong, Pakistan, dan Thailand. Hasilnya menyimpulkan bahwa 22% wanita Asia Pasifik menderita *Pre menstruasi syndrom* (PMS) (Evy, 2009). Penelitian yang dilakukan di Indonesia terkait dengan *Pre menstruasi syndrom* (PMS) menyatakan hasil yang tidak terlalu berbeda. Suatu penelitian yang disponsori WHO melaporkan 23% wanita Indonesia mengalami PMS (Essel, 2007). Penelitian lain terhadap 68 wanita usia produktif di Aceh Besar melaporkan 41,18% respondennya menderita *Pre menstruasi syndrom* (PMS) dalam kategori sedang (Linda, 2008). Pada studi pendahuluan dilakukan pada minggu ketiga dibulan April 2015 di STIKes Surya Mitra Husada Kediri dari 97 mahasiswa prodi D-III Kebidanan dengan mengambil 10 responden sebanyak 7 mahasiswa (70%) mengalami sindrom Premenstrual dan 3 mahasiswa (30%) tidak mengalaminya. Dari 7 mahasiswa yang mengalami PMS sebanyak 6 orang (85,7%) nyeri pinggang dan payudara serta 1 mahasiswa (14,3%) nyeri pinggang dan sakit kepala. Jika hal ini diabaikan maka akan dapat mempengaruhi partisipasi mahasiswi terhadap angka ketidakhadirannya dalam proses belajar mengajar, yang juga sangat berpengaruh sebagai syarat mengikuti ujian dan akhirnya menurunkan prestasi belajarnya.

Faktor penyebab pasti dari sindroma premenstruasi belum diketahui, dapat bersifat kompleks dan multifaktorial. Namun

dimungkinkan berhubungan dengan faktor hormonal, genetik, sosial, perilaku, biologi dan psikis (Saryono, 2009), sindrom Premenstrual biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus menstruasi. Faktor lain yang meningkatkan resiko terjadinya PMS adalah stres (faktor stres memperberat gangguan PMS), diet (faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda memperberat gejala *Pre menstruasi syndrom* (PMS), kurang berolahraga dan aktivitas fisik juga dapat memperberat gejala *Pre menstruasi syndrom* (PMS). Dampak dari *pre menstruasi syndrom* adalah timbulnya depresi alam perasaan, perasaan putus asa, Penurunan ketertarikan pada aktivitas sehari-hari, Sering marah, Rasa cemas sensitive dan Nyeri perut (Saryono, 2009:27-39). *Pre menstruasi syndrom* juga berdampak pada penderita sulit berkonsentrasi. Jika hal ini terjadi pada mahasiswa maka akan berpengaruh terhadap prestasi belajarnya.

Mengingat permasalahan di atas maka solusi yang baik ketika seseorang dicurigai PMS ada tiga kunci untuk mediagnosis *Pre menstruasi syndrom* (PMS) adalah gejala konsisten dengan *Pre menstruasi syndrom* (PMS), waktu kejadian hanya selama fase luteal dari siklus menstruasi dan efek negatif gejala pada fungsi gaya hidup, maka diinstruksikan sebaiknya untuk mengisi buku catatan gejala premenstruasi harian untuk beberapa bulan secara berturut-turut, sehingga variasi dari siklus ke siklus berikutnya dapat diketahui dengan beberapa solusi pencegahannya misalnya terapi suportif dengan melakukan konseling kepada petugas kesehatan, diet karbohidrat kompleks dengan mengurangi konsumsi nasi, kentang, roti untuk mencegah edema, latihan aerobic sedangkan untuk rasa cemas dan gelisah bisa dibantu dengan menjalani latihan relaksasi dan meditasi kemudian berikan vitamin B6, kalsium dan magnesium. Penggunaan susu kedelai juga

dimungkinkan dapat mengurangi gejala *Pre menstruasi syndrom* (PMS) (Yuliarti, 2009).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang: "Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Gejala Premenstrual Syndrom Pada Mahasiswi Kebidanan Semester II dan IV STIKes Surya Mitra Husada Kediri".

#### BAHAN DAN METODE

Sebelum perlakuan, dilakukan penilaian gejala Premenstrual Syndrom pada setiap responden menggunakan kuesioner. Susu kedelai diberikan kepada responden selama 7 hari sebanyak 1 gelas ( 68 mg soya + ±150 cc air) setiap harinya pada periode menstruasi berikutnya. Setelah 7 hari, diberikan lagi kuesioner untuk penilaian gejala premenstrual syndrome kepada masing-masing responden.

#### HASIL

##### Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Status Pernikahan, Olahraga Dan Jenis Olahraga

Karakteristik	N	%
<b>Usia</b>		
21 tahun	6	20
22 tahun	14	47
23 tahun	9	30
24 tahun	1	3
<b>Status Pernikahan</b>		
Belum	30	100
Sudah	0	0
<b>Olahraga</b>		
Tidak Pernah	6	20
Olahraga	24	80
<b>Jenis Olahraga</b>		
Jalan Kaki	13	54
Lari Pagi	7	29
Bersepeda	3	13
Volly ball	1	4

Sumber : Hasil Analisa Dat

##### Karakteristik Variabel

Tabel 2 Karakteristik Variabel Berdasarkan PMS Sebelum Dan Sesudah Pemberian Susu Kedelai

Karakteristik	N	%
<b>Sebelum</b>		
Berat	1	3
Sedang	27	90
Ringan	2	7
Tidak PMS	0	0
<b>Setelah</b>		
Berat	1	3
Sedang	27	90
Ringan	2	7
Tidak PMS	0	0

Sumber : Hasil Analisa Data

##### Hasil Uji Statistik

Hasil uji statistik Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Gejala PMS dengan uji wilcoxon dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon

Gejala No. PMS	Gejala PMS Post							
	Sedang		Ringan		Tidak PMS			
	f	%	f	%	f	%		
1 Berat	0	0,0	0	0,0	1	3,3	1	3,3
2 Sedang	1	3,3	13	43,3	13	43,3	27	90,0
3 Ringan	0	0,0	1	3,3	1	3,3	2	6,7
Total	1	3,3	14	46,67	15	50,0	30	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui sebagian kecil responden saat sebelum pemberian susu kedelai gejala PMS-nya sedang dan setelahnya ringan dan tidak PMS yaitu masing-masing sebanyak 13 responden (43,3%) dari total 30 responden.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon

No	Variabel	Z	p
1.	PMS Pre-Post susu kedelai	-	0,000
2.	n = 30	4,750	
3.	α = 0,05		

Berdasarkan tabel 4 diketahui ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala *pre menstruasi syndrom* pada Mahasiswi Kebidanan Semester II dan IV STIKes Surya Mitra Husada Kediri (Wilcoxon dengan  $p = 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak).



## PEMBAHASAN

### Gejala *Pre Menstruasi Syndrom* Sebelum Pemberian Susu Kedelai

Berdasarkan tabel hasil penelitian diketahui hampir seluruh responden mengalami PMS dengan kategori sedang yaitu sebanyak 27 responden (90%) dari total 30 responden.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden yang berusia 22 tahun yang mengalami gejala PMS kategori sedang usia 22 tahun PMS kategori sedang sebanyak 14 responden (46,7%).

Dari hasil tabulasi silang antara olah raga dengan gejala PMS sebelum pemberian susu kedelai hampir seluruh responden berolah raga (73,3%) dan sebagiannya olahraga jalan kaki.

Adapun pendapat peneliti bahwa pada umumnya remaja di zaman sekarang mengkonsumsi makanan yang siap saji. Berhubung pembuatan makanan sekarang pengolahannya banyak mengandung tinggi gula dan tinggi garam. Bukan hanya itu saja tapi pengolahan makanan sekarang ini juga banyak mengandung pengawet yang berbahaya bagi konsumen. Seperti yang kita ketahui pada umumnya remaja sekarang paling dominan mengkonsumsi makanan siap saji seperti mie instan akhirnya remaja tidak dapat menjaga pola makan dengan baik dan teratur sehingga menjadi faktor pemicu terjadinya gejala PMS.

### Gejala *Pre Menstruasi Syndrom* Sesudah Pemberian Susu Kedelai

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui setengah responden tidak mengalami PMS yaitu sebanyak 15 responden (50%) dari total 30 responden.

Dari hasil tabulasi silang menunjukan hampir setengah responden berolah raga dengan gejala PMS termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 14 responden (46,7%). Sebagiannya olahraga jalan kaki.

Menurut peneliti susu kedelai sangat bermanfaat untuk di konsumsi oleh remaja

yang mengalami gejala PMS karena mengandung lemak, karbohidrat, zat besi, vitamin B kompleks dan pro vitamin A sehingga berfungsi menyeimbangkan hormon estrogen dan progesteron. Oleh sebab itu di anjurkan kepada remaja yang mengalami gejala PMS sebaiknya mengkonsumsi susu kedelai.

### Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Gejala PMS

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala *pre menstruasi syndrom* pada Mahasiswa Kebidanan Semester II dan IV STIKes Surya Mitra Husada Kediri (Wilcoxon dengan  $p = 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak).

Jika hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala *pre menstruasi syndrom*, hal ini disebabkan dengan mengkonsumsi susu kedelai maka akan terjadi keseimbangan hormon estrogen. Hormon estrogen merupakan hormon yang dihasilkan oleh FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) yang merupakan glikoprotein yang dihasilkan oleh sel-sel basofilik (afinitas terhadap basa). Hormon ini mempengaruhi ovarium sehingga dapat berkembang dan berfungsi pada saat pubertas. FSH mengembangkan folikel primer yang mengandung oosit primer dan keadaan padat (solid) tersebut menjadi folikel yang menghasilkan estrogen sehingga menurunkan gejala PMS.

Menurut peneliti pemberian susu kedelai berpengaruh pada gejala PMS disebabkan karena kandungan yang ada di dalam susu kedelai sehingga dapat menurunkan gejala PMS pada remaja yang menjelang menstruasi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Sebelum pemberian susu kedelai didapatkan hampir seluruh responden Prodi DII Kebidanan STIKes Surya Mitra Husada Kediri mengalami PMS dengan kategori

sedang yaitu sebanyak 27 responden (90%) dari total 30 responden.

Sesudah pemberian susu kedelai didapatkan hampir seluruh responden Prodi DII Kebidanan STIKes Surya Mitra Husada Kediri tidak mengalami PMS yaitu sebanyak 15 responden (50%) dari total 30 responden.

Ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap gejala *pre menstruasi syndrom* pada Mahasiswa Kebidanan Semester II dan IV STIKes Surya Mitra Husada Kediri.

#### Saran

Kepada Responden, diharapkan agar responden pada saat mengalami PMS segera mengkonsumsi susu kedelai selama 7 hari sebanyak 1 gelas ( 68 mg soya + ±150 cc air) agar gejala PMS berkurang atau tidak ada gejala sama sekali.

Kepada Bidan, diharapkan agar tenaga medis (bidan) selalu memberikan anjuran kepada pasien dengan keluhan PMS untuk mengkonsumsi susu kedelai selama 7 hari sebanyak 1 gelas ( 68 mg soya + ±150 cc air).

Kepada Institusi Pendidikan, diharapkan agar institusi pendidikan menambah literatur atau pustaka mengenai cara penanganan gejala PMS yang menggunakan terapi non farmakologi yaitu yang mengkonsumsi soya atau susu kedelai.

Kepada Masyarakat, diharapkan agar Masyarakat pada saat mengalami PMS segera mengkonsumsi susu kedelai selama 7 hari sebanyak 1 gelas ( 68 mg soya + ±150 cc air) agar gejala PMS berkurang atau tidak ada gejala sama sekali.

Kepada Peneliti Selanjutnya, diharapkan agar peneliti selanjutnya mengadakan penelitian yang sama dengan memperhatikan gejala PMS pada hari yang sama (misalnya H-1 atau H-2) dan dengan memilih responden yang benar-benar tidak minum obat anti nyeri.

#### KEPUSTAKAAN

- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Glaser, Barney dan Strauss, Anselm 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Heinermann. 2013. *Khasiat Kedelai Bagi Kesehatan Anda*. Jakarta: Prestasi Pustaka Karya
- Hidayat, A.A.A. 2012. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- S, Kuswara. 2012. *Susu Kedelai Tak Kalah dengan Susu Sapi*. *ebookpangan.com* Diakses tanggal 11 Mei 2015
- M.Bryant. 2005. Pengaruh consumption isoflavon kedelai pada gejala perilaku, somatik, dan afektif pada wanita dengan jurnal syndrome.Britiks pramenstruasi.
- Masuba. 2008. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan.
- Nasir, Moh. 2010. *Metode Penelitian*. Ciawi : Ghalia Indonesia.
- Notostmodjo, Sockidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya : Salemba Medika.
- Riduwan dan Sunarto. 2008. *Pengantar Statistika untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi dan Bisnis*. Bandung : Alfa Beta
- Saryono dan sejati waluyo. 2009. *Sindrom Premenstrual mengungkapkan tabil sensitifitas perasaan menjelang menstruasi*. Jogjakarta : Nuha Medika
- Sedarmayanti dan Hidayat. 2012. *Metode Penelitian*. Bandung : Mandar Maju.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Cetakan keempat. Bandung : CV Alfabeta.
- Supardi dan Pramono. 2009. *Metode Kuantitatif dan Statistik dalam Manajemen Pelayanan Kesehatan*. Yogyakarta : UGM.



- Sugiyono.2011.metode penelitian kuantitatif,kualitatif dan R&D.Cetakan keempat.bandung CV Alfabeta.
- Suparyanto. 2010. *Konsep Premenstrual Syndrome (PMS)*.(<http://blogspot.com>)  
Diakses tanggal 1 Juni 2015
- Umar, Husein. 2008. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.