

Edukasi Penanganan Sindrom Premenstruasi (PMS) dengan Latihan Yoga

Education on Premenstrual Syndrome (PMS) Treatment with Yoga Exercise

Juhrotun Nisa^{1*}, Adevia Maulidya Chikmah², Puji Tri Astuti³, Novia Ludha Arisanti⁴, Siti Khumayah⁵, Siti Habibah⁶

Politeknik Harapan Bersama, Kota Tegal, Indonesia

*Penulis Korespondensi

nisa.jn20@gmail.com

Riwayat Artikel: Dikirim 19 Februari 2024; Diterima 30 Mei 2025; Diterbitkan 31 Mei 2025

Abstrak

Kondisi PMS yang tidak diatasi dengan baik pada beberapa wanita dapat mengganggu kualitas hidupnya. Salah satu terapi yang disarankan oleh organisasi internasional *The Royal College Of Obstetricians and Gynaecologists* dalam manajemen gejala PMS adalah olahraga. Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan menjelang menstruasi, dengan Yoga, pikiran menjadi tenang dan merilekskan tubuh sehingga dapat mengendalikan stress, kecemasan, depresi juga mengatasi dismenore. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan memberikan edukasi penanganan sindrom premenstruasi dengan latihan yoga. Metode kegiatan dilakukan dengan pemberian Pendidikan Kesehatan menggunakan media *slide* dan *leaflet*, serta praktik pose yoga dengan instruktur bersertifikasi. Pengukuran keberhasilan edukasi dilakukan melalui pretest dan posttest. Kegiatan pengabdian bemitra dengan pusat pembelajaran keluarga (PUSPAGA) tanggal 5 Januari 2024 di Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal dengan jumlah peserta sebanyak 36 orang remaja putri yang berasal 6 sekolah menengah atas Kota Tegal. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang penanganan PMS dengan latihan yoga. Pentingnya peran serta dinas terkait tentang pemberian informasi Kesehatan dan pemantauan aktivitas fisik remaja pada usia sekolah.

Kata kunci: Sindrom Premenstruasi (PMS), Aktivitas Fisik, Olahraga, Yoga

Abstract

PMS conditions that are not treated properly in some women can disrupt their quality of life. One of the therapies recommended by the international organization The Royal College of Obstetricians and Gynecologists in managing PMS symptoms is exercise. Yoga is a form of exercise that can be done before menstruation. With Yoga, the mind calms and relaxes the body so that it can control stress, anxiety, depression and also overcome dysmenorrhea. This service activity was carried out with the aim of providing education on premenstrual syndrome treatment with yoga exercises. The activity method is carried out by providing Health Education using slides and leaflets, as well as practicing yoga poses with a certified instructor. Measurement of educational success is carried out through pretest and posttest. Community service activity in partnership with the family learning center (PUSPAGA) on January 5 2024 at Polytechnic Harapan Bersama, Tegal City, with 36 young women participating from 6 high schools in Tegal City. The results of the activity showed that there was an increase in knowledge after providing health education about treating PMS with yoga practice. The importance of the role of relevant agencies in providing health information and monitoring physical activity of adolescents at school age.

Keywords: Premenstrual Syndrome (PMS), Physical Activity, Exercise, Yoga

PENDAHULUAN

Tanda kematangan organ reproduksi pada wanita yaitu terjadinya menstruasi. Dimana siklus menstruasi yang normal pada wanita berlangsung sekitar 21-35 hari (Nisa, 2023), namun menjelang menstruasi biasanya terdapat beberapa keluhan yang dirasakan oleh seorang wanita. Gejala dan keluhan yang meliputi gejala fisik, gejala psikis, emosional dan perilaku yang dialami oleh seorang

wanita pada usia reproduktif serta biasanya terjadi pada rentang waktu 7-10 hari menjelang menstruasi dan akan menghilang setelah darah haid keluar disebut juga dengan sindrom premenstruasi (PMS) (Hasan, 2020).

PMS dialami oleh hampir 75% wanita usia subur di Dunia. Prevalensi PMS sendiri lebih tinggi di negara-negara Asia

dibandingkan dengan negara-negara barat (Ramadhani, 2021). Kejadian PMS sebesar 37.5% diantara wanita arab, 17.5% di antara wanita jepang, 41% wanita di Amerika, 43.2-52.2% wanita brazil, 10-12% wanita eropa dan tertinggi pada wanita Asia sebesar 98% (Clarita, 2022). Di Indonesia prevalensi PMS dapat mencapai 80-90% dari total populasi wanita usia reproduktif. Dari 30-50% wanita yang mengalami PMS, 5% nya memiliki gejala yang cukup parah, 10% memiliki gejala sangat parah hingga menyebabkan ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja selama 1-3 hari setiap bulannya (Estiani, 2018)

Kondisi PMS yang tidak diatasi dengan baik pada beberapa wanita dapat mengganggu kualitas hidupnya, sehingga diperlukan upaya penanganan terhadap keluhan PMS. Salah satu bentuk pendekatan terapi yang dapat dilakukan yaitu dengan metode konservatif atau non farmakologi seperti melakukan pengaturan nutrisi, dan melakukan aktivitas fisik (Ramona, 2021). Hasil penelitian menunjukan bahwa penggunaan terapi non farmakologi dapat mencegah dan mengurangi keluhan PMS seperti gejala nyeri dan emosi yang berkurang setelah melakukan olahraga (Hasan Y. , 2019).

Olahraga sendiri merupakan salah satu terapi yang disarankan oleh organisasi internasional RCOG (*The Royal College Of Obstetricians and Gynaecologists*) dalam manajemen gejala-gejala PMS. 81% remaja di dunia tidak melakukan olahraga sesuai rekomendasi WHO (RCOG, 2017). Di Indonesia, aktivitas fisik yang kurang pada mereka yang berusia lebih dari 10 tahun mengalami peningkatan dari 26.1% pada tahun 2013 (Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013), menjadi 33.5% pada tahun 2018 dengan proporsi aktivitas fisik yang kurang pada wanita sebesar 30.7% (Riskesdas, 2018). Di Kota Tegal sendiri pusat jajanan kekinian berkembang pesat, namun kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang tinggi kalori dan gula tersebut tidak diimbangi dengan aktivitas fisik/olahraga. Padahal dengan olahraga teratur dapat memicu peningkatan produksi dan pelepasan endorphin (hormon yang berperan untuk mengendalikan kekebalan tubuh & respon stress, serta dapat memicu perasaan bahagia), selain itu transportasi oksigen ke otot meningkat, sehingga dapat mengurangi kadar kortisol (Nisa, Hidayah, & Izzah, 2024).

Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan menjelang menstruasi. Yoga menggabungkan beberapa latihan fisik, meditasi, mental dan teknik pernafasan untuk memperkuat otot an meredakan stress. Hasil penelitian membuktikan bahwa yoga memiliki efek dalam mengelola ketidaknyamanan menjelang menstruasi. Yoga membantu pikiran tenang dan merilekskan tubuh sehingga dapat mengendalikan stress, kecemasan, depresi juga mengatasi dismenore (Harahap, 2021). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa yoga mampu mengurangi intensitas nyeri dismenorea, hal tersebut dikarenakan dengan melakukan yoga dapat mengendurkan otot-otot Rahim yang rentan terhadap kejang dan iskemia karena peningkatan prostaglandin yang menyebabkan pembuluh darah melebar. Dengan melakukan yoga maka aliran darah ke area yang mengalami spasme & iskemia meningkat, sehingga nyeri mereda (Hamranani, Elsera, & Rahmawati, 2022). Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan tujuan untuk memberikan Edukasi Penanganan Sindrom Premenstruasi (PMS) dengan Latihan Yoga.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu metode kepakaran dengan pemberian Pendidikan Kesehatan. Kegiatan bermitra dengan pusat pembelajaran keluarga (PUSPAGA) Kota Tegal, dengan jumlah peserta sebanyak 36 orang siswi yang aktif dalam PIK-KRR, berasal dari 6 sekolah di Kota Tegal.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan tanggal 5 Januari 2024 di Aula Politeknik Harapan Bersama, dengan tahapan kegiatan berupa:

1. Pretest, dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal peserta sebelum dilakukan penyuluhan. Dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan dengan melakukan pengisian kuesioner berjumlah 20 soal. Berisi pernyataan dengan pilihan jawaban benar/salah. Hasilnya kemudian dianalisis

menggunakan Ms. Exel dengan mengelompokkan nilai sebagai berikut:

- a. Baik : Jika skor ≥ 75
- b. Cukup : Jika skor 56-75
- c. Kurang : Jika Skor < 56

Selain itu dibuat nilai rata-rata hasil pretest untuk dibandingkan dengan hasil posttest.

2. Pemutaran lagu datang bulan (Vieratalle), dilakukan sebagai tahapan apersepsi tentang keluhan menjelang haid yang biasanya dialami oleh peserta
3. Penyuluhan tentang *premenstrual syndrome* (PMS) dan penanganannya, kegiatan penyuluhan menggunakan media *slide* dan *leaflet* yang dilanjutkan dengan diskusi
4. Praktik yoga, kegiatan ini diinstrukturi oleh instruktur yang sudah tersertifikasi, gerakan yoga difokuskan untuk mengurangi keluhan PMS
5. Posttest, dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan Pendidikan Kesehatan dan praktik yoga. Dilaksanakan dengan pengisian soal yang sama dengan soal pada saat pretest. Hasil posttest kemudian dinilai dengan kriteria pada saat posttest. Nilai rata-rata pretest kemudian dikurangi dengan nilai rata-rata posttest untuk mengetahui perbedaan reratanya dan skor peningkatannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dan pencegahan keluhan PMS dengan latihan yoga. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 5 Januari 2024 di Aula Politeknik Harapan Bersama dari jam 08.00 WIB s/d 11.00 WIB. Peserta yang datang merupakan peserta yang aktif dalam kegiatan PIK-KRR yang diundang oleh PUSPAGA berjumlah 36 orang yang berasal dari 6 sekolah tingkat menengah dari Kota Tegal.

Kegiatan pengabdian diawali dengan pengisian kuesioner *pretest* sejumlah 20 soal. Kuesioner berisi tentang sindrom premenstruasi, upaya pencegahannya, aktivitas fisik dan yoga. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran lagu dari vieratalle yang berjudul "datang bulan", dalam lagu tersebut berisi keluhan-keluhan yang dialami oleh wanita menjelang datang bulan seperti sakit perut, sakit pinggang, dan mood yang

mudah berubah. Normalnya pada wanita akan mengalami menstruasi setiap bulannya, namun menjelang menstruasi terdapat keluhan-keluhan yang dialami pada hari ke10-7 menjelang haid dan akan menghilang pada saat perempuan tersebut mendapatkan haid (Fatmawati, 2023).

Keluhan menjelang menstruasi yang paling sering terjadi yaitu kecemasan, ketidaknyamanan fisik, nyeri pada bagian tubuh tertentu (perut, pinggang, perut, kepala dan lain-lain), perubahan mood, bengkak pada bagian tertentu (tangan dan kaki), pusing dan mudah lelah (Duhita, 2023). Pada dasarnya keluhan menjelang menstruasi dialami oleh wanita berbagai rentang usia reproduktif, namun jika keluhan tersebut dialami oleh anak usia sekolah, maka akan mengurangi produktivitas harian dalam menjalani proses pembelajaran. Selain itu keluhan PMS yang dialami oleh anak usia sekolah secara signifikan berkaitan dengan penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan performa kerja individu yang kurang baik, sehingga berdampak pada pencapaian skor yang rendah (Buddhabunyan N., 2017).

Edukasi kesehatan tentang upaya penanganan dan pencegahan keluhan PMS perlu dilakukan, seperti halnya pada kegiatan pengabdian ini yang memberikan Pendidikan Kesehatan tentang sindrom premenstruasi dan penanganannya dengan aktivitas fisik melalui latihan yoga. Kegiatan Pendidikan Kesehatan berlangsung selama ± 45 menit menggunakan media *slide* dan *leaflet*. Penggunaan media Pendidikan Kesehatan tidak lepas dari pernyataan yang menyebutkan bahwa promosi kesehatan akan berhasil jika didukung dengan adanya media promosi yang baik (Sutrisno, 2022). Hal tersebut juga didukung penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan setelah diberikan Pendidikan kesehatan menggunakan media promosi kesehatan (Yusnita, 2016). Media promosi Kesehatan menjadi Solusi atas permasalahan dan menjadi pesan yang dapat dipahami serta dilaksanakan, harapannya dapat merubah perilaku dengan adanya pemahaman tersebut (Sinanto, 2020). Media

promosi terdiri dari media cetak, media elektronik dan media luar ruangan. Media cetak berupa *booklet*, *leaflet*, *flyer*, *flipchart* dan poster, sedangkan media elektronik terdiri dari penggunaan aplikasi secara elektronik, termasuk pemanfaatan computer, jaringan internet, CD, audio dan video (Sutrisno, 2022).

efektif dengan adanya 6 pertanyaan dari peserta pengabdian. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan praktik yoga yang dibawakan oleh instruktur tersertifikasi. Kegiatan berlangsung ± 1 jam 30 menit. Yoga diawali dengan Latihan pernafasan diawal, dilanjutkan dengan pose-pose untuk mengurangi keluhan PMS dan diakhiri dengan pendinginan.

Gambar 1:
Penyuluhan Kesehatan



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Penggunaan media kesehatan dalam kegiatan pengabdian ini merupakan gabungan antara media cetak dan media elektronik. Dimana media elektronik dengan menggunakan slide berisi materi tentang sindrom premenstruasi, penanganan, aktivitas fisik dan yoga, sedangkan media cetak dengan *leaflet* hanya berisi tentang persiapan yoga, Gerakan/pose yoga untuk mengatasi keluhan PMS, dan prinsip yoga.

Gambar 2:
Media Penyuluhan *Leaflet*



Kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang yoga diakhiri dengan diskusi. Diskusi berjalan cukup

Gambar 3:
Praktik Pose Yoga



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 4:
Praktik Pose Yoga



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik dengan mengajarkan teknik relaksasi, pernafasan dan posisi tubuh untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi nyeri (Julaecha, 2019). Ketika melakukan latihan fisik, Hormone endorphin akan dibentuk, sehingga dapat menjadi obat penenang alami yang diproduksi otak, dan melahirkan rasa nyaman untuk mengurangi nyeri akibat kontraksi saat menstruasi. Selain itu latihan yoga juga dapat menurunkan tingkat

kecemasan pada siklus menstruasi, karena yoga dihubungkan dengan adanya *Gamma Amino Butyric Acid* (GABA) yang berfungsi menurunkan, dan mengurangi aerosol serta agresi, kecemasan dan aktif dalam fungsi eksitasi (Harahap, 2021). Beberapa jenis yoga yang dapat dilakukan menjelang menstruasi diantaranya cobra pose (*Bhuganagasana*), *easy pose* (*sukhasana*), *kapalabhati*, *bow pose* (*dhanurasana*), *cat pose* (*bidalasana*), *pavanamuktasana*, dan *fish pose* (*matsyasana*) (Lestari, 2018).

Kegiatan pengabdian ditutup dengan posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta. Adapun peningkatan pengetahuan peserta pengabdian dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1:
Peningkatan Pengetahuan Peserta Pengabdian

Variabel	Pretest	Posttest
Tingkat Pengetahuan		
o Baik	11.11%	77.78%
o Cukup	55.56%	22.22%
o Kurang	33.33%	0%
Skor rata-rata	73.18	85.44
Selisi rata-rata		12.26

Pengetahuan merupakan penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pengetahuan sangat di pengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek (Notoatmodjo, 2014). Pada tabel diatas menunjukan bahwa dari 36 remaja putri terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 12.26 poin. Dimana pengetahuan sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan terdiri dari 11.11% baik, 55.56% cukup 33.33% kurang, dan skor rata-rata 73.18, sedangkan setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan jumlah peserta yang memiliki pengetahuan baik mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 77.78%, namun masih terdapat peserta dengan pengetahuan cukup sebesar 22.22%, jumlah skor rata-rata setelah Pendidikan Kesehatan yaitu 85.44.

Keuntungan penyuluhan dengan metode ceramah yaitu mudah digunakan, dapat mempengaruhi pendapat, merangsang pikiran dengan kritis dan dapat dikombinasikan dengan

dialog antara pemberi ceramah dan audiens. Media Penyuluhan seperti *slide* dan *leaflet* sangat efektif untuk membahas suatu topik tertentu dan audiens dapat mencermati setiap materi dengan cara seksama karena media tersebut sifatnya dapat diulang-ulang dan membantu audients untuk mengerti, mengingat dengan baik dan membantu mengatasi kesulitan bahasa (Sondakh, 2020).

Selain itu, pemberian Pendidikan Kesehatan dengan melakukan praktik latihan yoga secara langsung juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Sesuai hasil penelitian yang menyebutkan bahwa edukasi dengan metode praktik berhubungan dengan peningkatan pengetahuan responden. Hal tersebut dikarenakan dengan melakukan praktik, responden lebih gampang menerima dan mengingat apa yang disampaikan karena sekaligus belajar untuk melakukan tindakan tersebut (Azizah, 2022).

Gambar 5:
Foto Bersama



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Peningkatan pengetahuan peserta pengabdian menunjukan bahwa kegiatan pemberian edukasi penanganan sindrom premenstruasi dengan Latihan yoga berjalan dengan baik, namun kegiatan yang berjalan baik juga tetap terdapat beberapa hambatan seperti kurangnya jumlah matras yoga sesuai jumlah peserta, sehingga Sebagian peserta melakukan Latihan yoga tidak menggunakan matras yoga, namun harus menggunakan karpet.

KESIMPULAN

Pemberian edukasi tentang penanganan sindrom premenstruasi (PMS) dengan Latihan yoga berjalan baik dengan hasil, remaja putri mengetahui informasi tentang sindrom premenstruasi, aktivitas fisik dan Yoga. Peserta juga telah mempraktikkan pose yoga dengan pendampingan instruktur terlatih, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan sindrom premenstruasi dengan Latihan yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. (2022). Metode Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Remaja Putri Dalam Melakukan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI): Literature Review. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Buddhabunyakan N., K. S. (2017). Premenstrual syndrome (PMS) among high school students. *International Journal of Women's Health*, 501-505.
- Clarita, H. A. (2022). Aktivitas Fisik untuk Mencegah Premenstrual Syndrome. *Amerta Nutrition*, 315-325.
- Duhita, F. W. (2023). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Premenstruasi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 180-188.
- Estiani, K. N. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia*, 20-26.
- Fatmawati, R. D. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome Untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendekia Muda*, 529-534.
- Hamranani, S. S., Elsera, C., & Rahmawati, A. C. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 1099-1105.
- Harahap, Y. W. (2021). Pengaruh Rutinitas Yoga (*Cobra Pose*) Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada remaja Putri di Kota Padangsidimpuan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 226-230.
- Hasan, R. S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 93-98.
- Hasan, Y. (2019). *Gambaran Upaya Penanganan Premenstruasi Syndrom Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Gamping*. Yogyakarta: Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Julaecha. (2019). Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 217-222.
- Lestari, P. P. (2018). Kombinasi Self Hypnosis dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan saat Menstruasi. *Indonesian Journal Of Midwifery (IJM)*, 94-98.
- Nisa, J. H. (2023). Pengaruh Status Gizi Terhadap Siklus dan Lama Menstruasi Pada Remaja Putri. *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 106-111.
- Nisa, J., Hidayah, S. N., & Izzah, N. S. (2024). Sindrom Premenstruasi Berdasarkan Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh dan Tekanan Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 185-192.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadhani, A. P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Siswi Kelas XI Di SMA Sandikta Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 1-11.
- Ramona, I. a. (2021). Studi Litelatur Analisis Penanganan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka*.
- RCOG. (2017). Management of Premenstrual Syndrome: Greentop Guideline. *BJOG An Int. J. Obstet.*, e73-e105.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*

2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sinanto, R. D. (2020). Efektivitas Cuci Tangan Menggunakan Sabun Sebagai Upaya Pencegahan Infeksi: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 19-33.
- Sondakh, L. A. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pernikahan Dini Di Sma Negeri 1 Suwawa. *Jurnal Ilmiah Media Publikasi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 77-85.
- Sutrisno, S. R. (2022). Efektifitas Penggunaan Lembar Balik Sebagai Media Promosi Kesehatan: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 1-11.
- Yusnita, Y. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster, Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan Siswa dalam Mencuci Tangan Menggunakan Sabun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.