



Gangguan Sebelum **HAID?**

*Biji Labu Kuning
Solusinya*



Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb.
Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.
Dr. Sri Endang Windiarti, S.Kp., Ns., M.Kes.

GANGGUAN SEBELUM HAID ?

**** BIJI LABU KUNING SOLUSINYA ****

Penulis

Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb.

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.

Dr. Sri Endang Windiarti, S.Kp., Ns., M.Kes.

PENERBIT KBM INDONESIA

PENERBIT KBM INDONESIA

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

Gangguan Sebelum Haid? Biji Labu Kuning Solusinya

*Copyright @2025 By Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb., dkk.
All right reserved*

Penulis

Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb.
Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.
Dr. Sri Endang Windiarti, S.Kp., Ns., M.Kes.

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Sofita HM

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruahey, Drs., M.Sc.
Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)
Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia
Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021
081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>
www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia
@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-292-4

Cetakan ke-1, April 2025
14 x 21 cm, vi + 86 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-
Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025036718, 7 April 2025

Pencipta
Nama : Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb., Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid. dkk
Alamat : Taprukan RT 11, Pungsari, Plupuh, Kab. Sragen, Jawa Tengah, 57283
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
Alamat : Jl Tirto Agung, Pedalangan, Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50268
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Buku
Judul Ciptaan : GANGGUAN SEBELUM HAI? BILI LABU KUNING SOLUSINYA
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 27 Maret 2025, di Kota Adm, Jakarta Pusat
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor Pencatatan : 000876979

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb.	Tapukan RT 11, Pungsari Plupuh, Kab. Sragen
2	Dr. Sri Sumartui, Bdn., M.Mid.	Jl. Kalipepe Dalam 2 No 1, RT 9 RW 1, Pudakpayung Banyumanik, Kota Semarang
3	Dr. Sri Endang Windarti, S.Kp., Ns., M.Kes.	Jl. Kientengsari 1A No 25, Pedalangan Banyumanik, Kota Semarang





KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul **“Gangguan Sebelum Haid? Biji Labu Kuning Solusinya”**. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pembimbing yang telah memberikan arahan dan bantuan selama penyusunan buku ini.

Buku ini berisi penjelasan mengenai *premenstrual syndrome* pada remaja putri, mengatasi *premenstrual syndrome* dengan ekstrak biji labu kuning, dampak dari pemberian ekstrak biji labu kuning terhadap gejala *premenstrual syndrome*, dan pembuatan ekstrak biji labu kuning sebagai alternatif dalam mengatasi gejala-gejala *premenstrual syndrome* pada remaja putri. Adanya buku ini diharapkan dapat memberikan solusi

pada masyarakat khususnya remaja putri dalam mengatasi *premenstrual syndrome*.

Semarang, Maret 2025

Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb.



DAFTAR ISI



KATA PENGANTAR -----	i
DAFTAR ISI -----	iii
BAGIAN 1 PENDAHULUAN -----	1
BAGIAN 2 REMAJA -----	9
A. Definisi Remaja -----	9
B. Tahap Remaja -----	10
BAGIAN 3 WANITA USIA SUBUR -----	11
A. Definisi Wanita Usia Subur -----	11
B. Kategori Wanita Usia Subur -----	12
BAGIAN 4 <i>PREMENSTRUAL SYNDROME</i> -----	15
A. Definisi <i>Premenstrual Syndrome</i> -----	15
B. Kategori <i>Premenstrual Syndrome</i> -----	17
C. Klasifikasi <i>Premenstrual Syndrome</i> -----	17
D. Patofisiologi <i>Premenstrual Syndrome</i> -----	19
E. Faktor – Faktor Penyebab Terjadinya <i>Premenstrual Syndrome</i> -----	19

F. Dampak <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Remaja Putri -----	21
G. Tanda dan Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> ----	21
H. Diagnosa <i>Premenstrual Syndrome</i> -----	22
I. Pencegahan <i>Premenstrual Syndrome</i> -----	22
BAGIAN 5 FASE LUTEAL MENSTRUASI -----	23
BAGIAN 6 INTENSITAS NYERI PMS -----	27
A. Pengertian -----	27
B. Mekanisme Nyeri -----	28
C. Klasifikasi Nyeri-----	29
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri----	30
E. Cara Pengukuran Nyeri -----	30
F. Hormon yang Berkaitan dengan Nyeri -----	32
BAGIAN 7 SEROTONIN -----	35
A. Pengertian -----	35
B. Fungsi Serotonin-----	36
C. Kadar Serotonin-----	37
BAGIAN 8 TINGKAT STRES -----	39
A. Pengertian -----	39
B. Kategori Tingkat Stres -----	40
C. Penyebab Stres -----	40
D. Gejala Stres -----	40
E. Dampak Stres -----	41
BAGIAN 9 AKTIVITAS FISIK -----	43
A. Pengertian -----	43
B. Jenis Aktivitas Fisik-----	44
C. Kategori Aktivitas Fisik -----	45

BAGIAN 10 AKTIVITAS TIDUR	49
A. Pengertian	49
B. Kategori Aktivitas Tidur	51
C. Aspek Kualitas Tidur	53
BAGIAN 11 LABU KUNING	55
A. Deskripsi Labu Kuning	55
B. Kandungan Gizi Labu Kuning	57
C. Manfaat Labu Kuning	57
BAGIAN 12 BIJI LABU KUNING	59
A. Deskripsi Biji Labu Kuning	59
B. Kandungan Biji Labu Kuning	60
C. Manfaat Biji Labu Kuning	60
D. Uji Toksisitas Ekstrak Biji Labu Kuning	61
E. Olahan Biji Labu Kuning	62
BAGIAN 13 EKSTRAK BIJI LABU KUNING	65
A. Deskripsi Ekstrak Biji Labu Kuning	65
B. Prosedur Pembuatan	67
C. Prosedur Pemberian	69
BAGIAN 14 MEKANISME EKSTRAK BIJI LABU KUNING (<i>CURCUBITA MOSCHATA</i>) TERHADAP <i>PREMENSTRUAL SYNDROME</i>	71
BAGIAN 15 PENUTUP	75
DAFTAR PUSTAKA	77
BIOGRAFI PENULIS	83



DAFTAR PUSTAKA



Suartini NLL, Marhaeni GA, Suindri NN. Hubungan Tingkat Motivasi Wanita Usia Subur Dengan Keikutsertaan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat di Desa Bajera. *J Ilm Kebidanan (The J Midwifery)*. 2021;9(2):190–7.

Prabandari F, Sumarni, Astuti DP. Pemeriksaan Kesehatan Pada Wanita Usia Subur Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup. *J Salingka Abdimas*. 2023;3(1):198–202.

Soimah N. Pengaruh Pengetahuan Perempuan Pasangan Usia Subur Terhadap Upaya Melakukan Deteksi Dini Kanker Serviks. *J Kebidanan*. 2020;9(1):61.

Husna A, Rahmi N, Safitri F, Andika F. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *J Heal Technol Med*. 2022;8(1):35–47.

Lumingkewas C, Suparman E, Mongan SP. Gambaran

Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *e-CliniC*. 2021;9(1):45–50.

Yunita FA, - H, Yuneta AEN. Penyuluhan Tentang Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Counseling. *PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl*. 2021;9(2):55.

Wijayanti W, Sunarsih T, Kartini F, Rohmatika D. Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Berdasarkan Karakteristik Siswi Kelas XII Di Pondok Pesantren Sukoharjo. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2022;13(1):24–31.

Astikasari ND, Kofi J. Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja. *J Qual Women's Heal*. 2022;5(1):8–16.

Daniartama B, Murbawani EA, Wijayanti HS, Syauqy A. Obesitas Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi. *J Nutr Coll*. 2021;10(3):207–17.

Sari DP, Husaidah S. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom pada Mahasiswa Kebidanan. *Ahmar Metastasis Heal J*. 2021;1(1):16–22.

Italia, Ramona Y. Studi Literatur Analisis Penanganan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja

- Putri. *JKM J Keperawatan Merdeka*. 2021;1(2):183–90.
- Nisa J, Hidayah SN, Izzah NSK. Premenstrual Syndrome Based On Physical Activity, Body Mass Index And Blood Pressure In Adolescent Girls. *J Kesehat Reproduksi*. 2024;10(3).
- Maulana R, Rochmania A, Pendidikan J, Olahraga K, Olahraga FI, Surabaya UN. Hubungan intensitas latihan dengan imunitas. *J Prestasi Olahraga*. 2020;1(1):20–35.
- Ruqaiyah R, Irwan H, Alamsyah A, Harun A, Jannata RW, Amir F. Pengaruh Serotonin Terhadap Perubahan Mood Pada Remaja Wanita Premenstrual Syndrome. *J Media Penelit Dan Pengemb Kesehat*. 2023;33(3):68–77.
- Ananda DR, Setyowati, Wijanarka A. Komposisi Biji Labu Kuning Dalam Snack Bar Ditinjau Dari Sifat Fisik, Organoleptik Dan Aktivitas Antioksidan. *J Kim Ind*. 2022;3(6):439–336.
- Diananda A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *J ISTIGHNA*. 2019;1(1):116–33.
- Putri Rizkyta D, Ainy Fardana N N. Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja. *J Psikol Pendidik dan Perkemb* [Internet]. 2017;6:1–13. Available from: <http://url.unair.ac.id/5e974d38>
- Jayanti K, Pujiati. Karakteristik Wanita Usia Subur

Dalam Pemilihan Kontrasepsi Injeksi. *SENTRI J Ris Ilm.* 2023;2(4):1275--1289.

Zendehdel M, Elyasi F. Biopsychosocial etiology of premenstrual syndrome: A narrative review. *J Fam Med Prim Care* [Internet]. 2018;7(2):346–56. Available from:

<http://www.jfmprc.com/article.asp?issn=2249-4863;year=2017;volume=6;issue=1;spage=169;epage=170;aulast=Faizi>

Rizal RR, Fiana DN. *Serotonin Syndrome : Mekanisme dan Pemicu*. Dewi Nur Fiana | Serotonin Syndr Medula | [Internet]. 2021;11(1):196–204. Available from:

<http://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/186>

S AM. *Mekanisme Serotonin Pada Saluran Pencernaan: A Systematic Review*. Avicenna J Heal Res [Internet]. 2024;7(1):104–12. Available from: <http://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/186>

Sari M, Yuniarti E. The Effect of Sun Exposure on the Effectiveness of the Serotonin Hormone: Literature Review. *J Biol Trop.* 2023;23(4):91–7.

Anggraini FT. Peran Hormon Serotonin Dalam Fungsi Memori: Sebuah Studi Literatur. *J Kesehat Masy.* 2023;7(1):1541–8.

Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran

- Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40.
- Sahadhati Arsa A, Sumarmi S. Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMA. *J Kesehat Masyarakat, Univ Airlangga*. 2023;4(3):4179–85.
- Clarita HA, Wulandari F, Mahmudiono T, Setyaningtyas SW. *Aktivitas Fisik untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistematis Review*. *Amerta Nutr*. 2022;6(3):315–25.
- Salikunna NA, Didik Astiawan W, Handayani F, Ramadhan MZ. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako)*. 2022;8(3):157–63.
- Wulandari S, Pranata R. Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *J Pendidik Kesehat Rekreasi*. 2024;10(1):101–8.
- Nurjanah H, Setiawan B, Roosita K. Potensi Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) sebagai Makanan Tinggi Serat dalam Bentuk Cair. *Indones J Hum Nutr*. 2020;7(1):54–68.
- Suwanto, Gustomi MP, Kurnijasanti R. Ekstrak Etanol Biji Labu Kuning (*Cucurbita oschata* Duch) Sebagai Antihiperglikemik Mencit Terpapar Streptozotocin. *Fak Kedokt Hewan Univ*

Airlangga Surabaya. 2018;13-24. Airlangga Surabaya. 2018;13-24.

Harlinah H, Haumahu CM. *Efektivitas Ekstrak Biji Labu Kuning (Cucurbita) Terhadap Kadar Hemoglobin*. Malahayati Nurs J. 2022;4(3):543-652.

Rapkin AJ, Akopians AL. *Pathophysiology of Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder*. Menopause Int. 2012;18(2):52-9.

BIOGRAFI PENULIS



Eka Apriadi Farkhati Nafi'ah, Bdn., M.Tr.Keb. lahir dan dibesarkan di Sragen, pada tanggal 21 April 2000. Penulis menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Semarang, di mana ia meraih gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada tahun 2022 dengan predikat cumlaude dan melanjutkan ke Profesi Bidan, lulus dengan IPK sempurna (4,00) tahun 2023. Penulis melanjutkan studi Magister Terapan Kebidanan di institusi yang sama pada tahun 2023, menunjukkan komitmennya dalam pengembangan ilmu kebidanan.

Dalam perjalanan akademiknya, penulis telah memperoleh berbagai penghargaan, termasuk Lulusan Terbaik Wisuda Poltekkes Kemenkes Semarang Ke-110 dan Lulusan Terbaik 1 Prodi Sarjana Terapan Kebidanan (2022). Selain itu penulis juga aktif dalam organisasi kampus, pernah menjabat sebagai Gubernur

Himpunan Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Semarang serta memiliki pengalaman dalam berbagai unit kegiatan mahasiswa.

Penulis juga telah mendapatkan berbagai sertifikasi profesional, seperti Hypnopressure, BTCLS, dan PPGDON, yang semakin memperkuat kompetensinya sebagai seorang bidan. Selain di bidang kebidanan, penulis memiliki keahlian dalam desain grafis dan analisis data menggunakan aplikasi seperti SPSS dan Canva, serta memiliki kemampuan bahasa asing yang baik, termasuk Bahasa Inggris dan Bahasa Arab.

Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.

lahir di Sragen, Jawa Tengah pada tanggal 29 Juli 1973. Awal karir penulis sebagai guru di Sekolah Perawat Kesehatan (SPK Kariadi Semarang) tahun 1997 yang selanjutnya konversi menjadi Akademik Kebidanan



dengan latar belakang pendidikan Diploma III Keperawatan, penulis melanjutkan ke Australian Catholic University untuk meraih Master of Midwifery (Magister Kebidanan) dari negeri Kangguru tahun 2004. Penulis meraih gelar Doktor tahun 2020 program Starta 3 Doktor Ilmu Kedokteran Kesehatan, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro diawal masa pandemi Covid 19 menyerang Indonesia. Penulis telah

selesai menempuh Pendidikan Profesi Bidan di tahun 2022. Pengalaman penulis sebagai Sekretaris Jurusan Kebidanan, Ketua Prodi D III Kebidanan Semarang, dan Ketua Prodi Kebidanan Program Magister Terapan, Program Pascasarjana di di Poltekkes Kemenkes Semarang menuntut penulis untuk memberi teladan dalam proses menulis. Pengalaman mengajar di bidang Kehamilan, Persalinan, Kegawatdaruratan Maternal Neonatal, Metode Penelitian, Pengembangan Proposal, serta sebagai pembimbing Laporan Tugas Akhir, Skripsi maupun Tesis menstimulasi penulis untuk selalu berkarya. Penulis sering menjadi narasumber kegiatan ilmiah baik kuliah pakar, workshop, seminar nasional, dan international conference hingga menghantarkan penulis sering menyabet *best oral presentation*. Pengalaman penelitian penulis di area antenatal care, intrapartum, postpartum, dan kesehatan reproduksi. Publikasi penulis telah tercantum di jurnal yang terindeks baik nasional yang terindeks di sinta dan internasional di scopus. Penulis juga aktif berorganisasi sebagai Pengurus Daerah Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Jawa Tengah sebagai divisi Advokasi, Hubungan Luar Negeri, dan Sie organisasi sejak tahun 2008 sampai sekarang. Pengalaman sebagai asesor LAMPTKes bidang kebidanan dan penyuluh antikorupsi nasional, semakin memacu penulis dalam membagikan ilmu untuk dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin. Penulis juga aktif sebagai pengurus Ikatan Alumni Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Regional

Wilayah Semarang Raya (IKAMESRA) sejak 2023. Penulis aktif dalam memdarmabaktikan ilmunya di bidang kebidanan menghantarkan penulis menjadi anggota Kolegium Kebidanan sejak tahun 2024.



Dr. Sri Endang Windiarti, S.Kep., Ns., M.Kes. lahir di Kebumen pada tanggal 07 Oktober 1968. Saat ini penulis tinggal di Banyumanik, Semarang. Pendidikan tinggi ditempuh mulai dari D3 Akper DepKes Jakarta, S1 Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro (UNDIP) (lulus 2022), Pascasarjana di Universitas Diponegoro (UNDIP) seminat Promosi Kesehatan (Lulus 2009), dan meraih gelar Doktor dari Universitas Diponegoro dengan disertasi Community Mental Health Nursing (lulus 2022). Penulis sebagai pengajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial sejak tahun 1992 sampai sekarang di Politeknik Kesehatan Semarang Jurusan Keperawatan. Penulis sudah melakukan banyak penelitian tentang kesehatan jiwa baik di masyarakat maupun di rumah sakit. Penelitian besar penulis yang terakhir tertuang dalam disertasi penulis yaitu Pengembangan dan Pengaruh Kelurahan Peduli Sehat Jiwa terhadap Stigma dan Kualitas Hidup Orang dengan Skizofrenia. Jalin kerja sama dengan penulis melalui email: zahayakunogroho@gmail.com.