

SINDROM PRAMENSTRUASI?

No Problem!

Mindfulness Based Stress
Reduction untuk Remaja



Kharisma Dwi Anggraini, Bdn., M.Tr.Keb.
Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.
Dr. Sri Endang Windiarti, S.Kep., Ns., M.Kes.

Sindrom Pramenstruasi? No Problem!

Mindfulness Based Stress Reduction untuk Remaja

Kharisma Dwi Anggraini, Bdn., M.Tr.Keb.

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

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



Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

Sindrom Premenstruasi? No Problem!

Mindfulness Based Stress Reduction untuk Remaja

Copyright @2025 by Kharisma Dwi Anggraini, Bdn., M.Tr.Keb., dkk

All rights reserved

KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)

NO. IKAPI 279/JTI/2021

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

081357517526 (Tlpn/WA)

Penulis

Kharisma Dwi Anggraini, Bdn., M.Tr.Keb.

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

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

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Ara Caraka

Editor Naskah

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

14 x 21 cm, viii + 90 halaman

Cetakan ke-1, April 2025

ISBN 978-634-202-325-9

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

Website

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

Instagram

@penerbit.kbmindonesia | @penerbitbukujogja

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

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

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- (i) 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).
- (ii) 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).
- (iii) 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).
- (iv) 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).

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

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 : EC002025040754, 22 April 2025

Pencipta

Nama : Kharisma Dwi Anggraini, Bdn., M.Tr.Keb., Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid. dkk

Alamat : Dsn. Tawangrejo, RT. 02 RW. 01, Muktih, Kayen Kidul, Kab. Kediri, Jawa Timur, 64183

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

Alamat : Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Buku

Judul Ciptaan : Sindrom Premenstruasi? No Problem! Mindfulness Based Stress Reduction untuk Remaja

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia : 22 April 2025, di Kota Adm. Jakarta Pusat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor Pencatatan : 000881015

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 Damarsasongko.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 diunggah secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Kharisma Dwi Anggraini, Bdn., M.Tr.Keb.	Dsn. Tawangrejo, RT. 02 RW. 01, Mukuh Kayen Kidul, Kab. Kediri
2	Dr. Sri Sumarni, Bdn., M.Mid.	Jl. Kalipepe Dalam II/1, Kel. Pudakpayung Banyumanik, Kota Semarang
3	Dr. Sri Endang Windiarti, S.Kep., Ns., M.Kes.	Jl. Klentengsari, RT. 06 RW. 02, Pedalangan Banyumanik, Kota Semarang



Pra kata

Puji serta syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberikan karunia dan rahmat-Nya sehingga buku yang berjudul **"Sindrom Premenstruasi? No Problem! Mindfulness Based Stress Reduction untuk Remaja"** dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini ditujukan kepada petugas kesehatan dan remaja dalam meningkatkan pengetahuan mengatasi sindrom pramenstruasi.

Materi dalam buku ini mencakup 6 bagian yang terdiri dari masa remaja, stress pada remaja, sindrom pramenstruasi, peran hormon serotonin, *mindfulness based stress reduction* (MBSR), dan kemanfaatan *mindfulness based stress reduction* (MBSR).

Semoga dengan hadirnya buku ini berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan petugas kesehatan, remaja, maupun masyarakat luas khususnya wanita dalam mengatasi sindrom pramenstruasi.

Semarang, Februari 2025

Penulis

Daftar Isi



PRAKATA	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB 01 PENDAHULUAN.....	1
BAB 02 MASA REMAJA	5
2.1 Definisi Remaja.....	5
2.2 Klasifikasi Remaja	6
2.3 Karakteristik Pertumbuhan Fisik Remaja	10
BAB 03 STRESS PADA REMAJA.....	13
3.1 Pengertian Stress	13
3.2 Gejala Stress	14
3.3 Tahapan Stress	15
3.4 Faktor-Faktor Stress pada Remaja	15
3.5 Sumber Stress Remaja.....	16
3.6 Respon Stress Fisiologis	18
3.7 Sumber Koping.....	20
3.8 Penatalaksanaan Stress.....	23
3.9 Manajemen Stress.....	25
3.10 Model Adaptasi Sister Callista Roy	26

BAB 04 SINDROM PRAMENSTRUASI.....	31
4.1 Pengertian Sindrom Premenstruasi.....	31
4.2 Gejala Sindrom Premenstruasi.....	32
4.3 Penyebab Sindrom Premenstruasi.....	33
4.4 Faktor Risiko Sindrom Premenstruasi	34
4.5 Penatalaksanaan Sindrom Premenstruasi	35
4.6 Fase Luteal Siklus Menstruasi	36
BAB 05 HORMON SEROTONIN DALAM	
REPRODUKSI WANITA.....	39
5.1 Pengertian Hormon Serotonin	39
5.2 Hubungan Hormon Serotonin dengan Sindrom Premenstruasi	41
BAB 06 MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION	
(MBSR)	43
6.1 <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> secara Umum	43
6.2 Tipe Teknik MBSR.....	44
6.3 Tujuh Sikap MBSR.....	45
6.4 Prosedur MBSR	49
BAB 07 CARA KERJA DAN MANFAAT	
MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION	65
7.1 <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> Terhadap Tingkat Stress.....	65
7.2 <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> Terhadap Sindrom Premenstruasi	68

7.3	<i>Mindfulness Based Stress Reduction</i>	
	Terhadap Hormon Serotonin.....	70
REFERENSI.....		75
GLOSSARY.....		83
BIOGRAFI PENULIS.....		87

Referensi

- Adler-Neal, & et all. (2020). The Role of Heart Rate Variability in Mindfulness-Based Pain Relief. *Journal Pain*, 21(3–4), 306–323.
- Agustina, A., & Husna, N. (2018). Determinan Premenstruasi Syndrome pada Siswi SMAN. 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 135. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.200>
- Aini, M. H. (2024). Dampak Meditasi dan Mindfulness terhadap Struktur dan Fungsi Otak yang Berhubungan dengan Pengurangan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4), 250–254.
- Akbar, H., & dkk. (2021). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Andang. (2023). *Konvergensi Ilmu Manajemen Elaborasi Multisentrisme Menuju Ilmu Manajemen Holistik*. CV Cendekia Press.
- Asmarany, A. I., Arif, M., Yuminah, & dkk. (2024). *Manajemen Stress*. Penerbit Cendekia Mulia Mandiri.

-
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr) Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Baker, & O'Brien. (2012). Premenstrual Syndrome (PMS): A Peri-Menopausal Perspective. *Maturitas*, 72(2), 121–125. <https://doi.org/doi: 10.1016/j.maturitas.2012.03.007>
- Breit, S., Kupferberg, G., Rogler, & Hasler, G. (2018). Vagus Nerve as Modulator of The Brain-gut Axis in Psychiatric and inflammatory Disorders. *Front. Psychiatry*, 9, 1–15. <https://doi.org/doi: 10.3389/fpsyt.2018.00044>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Jurnal Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–19.
- Darmayanti, E. P. (2024). Peran Mindfullnes Terhadap Kemampuan Kontrol. *JBITH: Indonesian Journal Business Innovatioan Technology and Humanities*, 1(1), 55–65.
- Dilbaz, B., & Aksan, A. (2021). Premenstrual Syndrome, A Common But Underrated Entity: Review of The Clinical Literature. *J. Turkish Ger. Gynecol. Assoc*, 22(2), 139–148. <https://doi.org/doi: 10.4274/jtgga.galenos.2021.2020.0133>

-
- Ekasari, M. F. (2022). *Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*. Wineka Media.
- Fatkhlul, M., Muhammad, & dkk. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I*. Mahakarya Citra Utama.
- Fitri, A., Dwidiyanti, M., & Sawitri, D. R. (2023). Terapi Mindfulness untuk Meningkatkan Adaptasi Diri dan Mengurangi Gangguan Psikologis pada Keluarga dengan ODGJ. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1295–1302.
- Fitri, T., Ambarita, A., Mariati, P., Siburian, C., & Waworuntu, I. (2023). PMS (Premenstrual Syndrome) Pada Wanita dan Perubahan Emosi. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 7(3), 241–244.
- Hapisah, Solang, S. D., Nurdahlina, Agustin, E. A., Wahyuningsih, & Dkk. (2024). *Bunga Rampai Pelayanan Keluarga Berencana*. PT Media Pustaka Indo.
- Jenkins, T. A., Nguyen, J. C. D., Polglaze, K. E., & Bertrand, P. p. (2016). Influence of Tryptophan and Serotonin on Mood and Cognition with A Possible Role of The Gut-Brain Axis. *Nutrients*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/doi: 10.3390/nu8010056>
- Kas, S. R., Ratnaningsih, M., & Dkk. (2022). *Masalah Kesehatan Masyarakat: Pekerja dan Remaja Putri*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Kurniawan, P., & Surya, J. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR). *JERUMI: Journal of*

Education Religion Humanities and Multidiciplinary,
2(1), 625–630. <https://doi.org/https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.2038>

- Lange, A. B. (2022). *Teaching Yoga for the Menstrual Cycle An Ayurvedic Approach*. Jessica Kingsley Publishers.
- Lubis, D., Hamidi, M., & Syahda, S. (2023). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darul Huda Sipungguk Tahun 2022. *Evidence Midwifery Journal*, 2(4), 1–7. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/evidence/article/view/20993/15019>
- Mardiah, Sumarni, S., & Isnawati, M. (2023). *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Tingkatkan Produksi Asi Ibu Menyusui*. The Journal Publishing.
- Mazaheri Asadi, D., Zahedi Tajrishi, K., & Gharaei, B. (2022). Mindfulness Training Intervention With the Persian Version of the Mindfulness Training Mobile App for Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*, 13(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.922360>
- Mazaheri, A. D., Zahedi, T. K., & Gharaei, B. (2022). Mindfulness Training Intervention with The Persian version of The Mindfulness Training Mobile App for Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Front Psychiatry*, 13. <https://doi.org/doi:10.3389/fpsy.2022.922360>

-
- Michael, P., Brien, Brown, C., Endicott, & Freeman. (2014). Towards a Consensus on Diagnostic Criteria, Measurement and Trial Design of The Premenstrual Disorders: The ISPMD Montreal Consensus. *Arch Womens Ment Heal*, 14(1), 13–21. <https://doi.org/doi:10.1007/s00737-010-0201-3>
- Muliani, & dkk. (2024). *Bunga Rampai Ginekologi Kebidanan*. PT Media Pustaka Indo.
- Noviyana, D. A., Panduwinta, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(1), 63–66.
- Panahi, F., & Faramarzi, M. (2016). The effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Depression and Anxiety in Women with Premenstrual Syndrome. *Depress Res Treat*. <https://doi.org/doi:10.1155/2016/9816481>
- Parnawi, A. (2021). *Psikologi Perkembangan*. CV. Budi Utama.
- Patel, M. P., Vyas, A. S., Bharadia, P. D., Patel, J. K., & Patel, D. H. (2023). *Applications of Functional Foods and Nutraceuticals for Chronic Diseases Volume I*. CRC Press.
- Prameswari, A., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas Mindfulness Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Depresi: Meta-Analisis. *Jurnal Psycho Idea*, 19(2), 151. <https://doi.org/https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.9943>

-
- Putri, G. E., Ritonga, A. H., Putri, V. D., Gusfiyeni, & Futeri, R. (2023). *Biokimia Kesehatan*. Mega Press Nusantara.
- Raharjo, R. (2023). *Kupas Tuntas Ginekologi dan Infertilitas*. Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Manajemen Laktasi dengan Pendekatan Berbasis Bukti (Evidence Based Approach)*. Media Nusa Creative.
- Ruqaiyah, R., Irwan, H., Alamsyah, A., Harun, A., Jannata, R. W., & Amir, F. (2023). Pengaruh Serotonin Terhadap Perubahan Mood Pada Remaja Wanita Premenstrual Syndrome. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 33(3), 68–77.
- Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningtiyas, D. W. (2023). Peran Mindfulness terhadap Relasi Perceived stress dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>.
- Sari, P. I. R., Sulityowati, R. A., & dkk. (2025). Kajian Literatur tentang Pengaruh Mindfulness terhadap Pengurangan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 3(1), 201–210.
- Sener Cetin, N., & Solt Kirca, A. (2023). The Effect of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Premenstrual Symptoms: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 68(5), 604–610. <https://doi.org/10.1111/jmwh>.

13530.

- Simak, V. F., & Renteng, S. (2021). *Keperawatan Komunitas Dua (Konsep Asuhan Keperawatan Komunitas)*. Tohar Media.
- Suharti, S., Judijanto, L., Utami, S. D., & Lestari, P. (2024). *Keperawatan Keluarga Teori dan Implementasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sulaeman, R., Purnamawati, D., & Purwana, E. R. (2022). *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. CV Bintang Semesta Media.
- Tayel, A., Fouad, N., Masoud, A., & Mousa, A. (2018). Relationship Between Mindfulness and Premenstrual Syndrome Among Faculty Nursing Students. *Alexandria Sc Nurs Journal*, 20(2), 15–28.
- Teleanu, R. I., Niculescu, E., Reza, O., Vladacenco, A. M., Grumezescu, & Teleanu, D. M. (2022). Neurotransmitters—Key Factors in Neurological and Neurodegenerative Disorders of The Central Nervous System. *Int. J. Mol. Sci*, 23(11), 1–24. <https://doi.org/doi: 10.3390/ijms23115954>
- Usman, S. (2022). "Kajian" Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101–105.
- Utami, U., Noviani, A., Hastutik, N., Putri, K. S. E., Suwarnisih, & Anggraini, Y. (2023). *Kenali, Cegah, dan Atasi Gangguan Menstruasi*. Penerbit NEM.

-
- Validi, P. A., A, K., & Sheykhaleh, S. (2020). Effectiveness of Cognitive-based Mindfulness Training of Depression Reduction on Patient Suffering from Cancer. *J Clin Psychol Pers*, 14, 49–57.
- Wardani, H. R. (2023). *Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Wibowo, R. F., Sholikhah, S., & Rokhman, A. (2025). Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Gangguan Jiwa di Kabupaten Lamongan dengan Terapi Mindfulness. *NNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 1496–1506.
- .

Glossary

- Afektif : berkenaan dengan perasaan (seperti takut, cinta)
- Ansietas : kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran, serta pengaktifan sistem saraf pusat
- Ansiolitik : obat yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan atau ketakutan
- Elektrolit : bahan atau cairan yang terdapat di antara elektrode positif dan negatif, seperti pada baterai, aki mobil, dan kondensator
- Endokrin : : kelenjar yang tidak mempunyai saluran untuk mengalirkan hasil sekresinya
- Endometrium : lapisan dalam rahim yang berfungsi sebagai tempat implantasi embrio dan mengalami perubahan-perubahan selama siklus menstruasi

Estrogen	: hormon kelamin yang dihasilkan terutama oleh indung telur dan berfungsi, antara lain, untuk merangsang munculnya tanda-tanda kelamin sekunder pada perempuan atau binatang betina
Hormon	: zat yang dibentuk oleh bagian tubuh tertentu (misalnya kelenjar gondok) dalam jumlah kecil dan dibawa ke jaringan tubuh lain serta mempunyai pengaruh khas (merangsang dan menggiatkan kerja alat-alat tubuh)
Inhibitor	: zat yang menghambat atau mengurangi reaksi kimia, pertumbuhan, atau aktivitas lainnya
Intelektual	: totalitas pengertian atau kesadaran, terutama yang menyangkut pemikiran dan pemahaman
Kista	: tumor yang berisi cairan, terjadi karena adanya gangguan pada kelenjar tubuh atau karena infeksi
Metabolit	: setiap bentuk hasil metabolisme
Mindfulness	: kesadaran penuh atau perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini
Mood	: suasana hati atau keadaan emosi seseorang yang dapat berubah-ubah
Oligomenorea	: siklus haid yang jarang terjadi, yaitu lebih dari 35 hari sekali atau kurang dari 8 kali dalam setahun

Ovarium	: indung telur atau kelenjar kelamin betina yang menghasilkan sel telur dan hormon
Ovulasi	: terlepasnya sel telur dari indung telur (biasanya di antara hari ke-3 dan hari ke-17 sesudah haid)
Polimenorea	: siklus haid yang terlalu sering, yaitu kurang dari 21 hari sekali
Preventif	: bersifat mencegah
Promotive	: bersifat memajukan atau meningkatkan
Rehabilitative	: berkenaan dengan rehabilitasi
Retensi	: penahanan terus-menerus zat dalam tubuh yang secara normal seharusnya dikeluarkan (seperti kencing)
Sedatif	: obat yang digunakan untuk menenangkan atau mengurangi kegembiraan berlebihan, terutama untuk mengobati insomnia atau kecemasan
Skizofrenia	: penyakit jiwa yang ditandai oleh ketidakacuhan, halusinasi, waham untuk menghukum, dan merasa berkuasa, tetapi daya pikir tidak berkurang
Somatic	: yang berhubungan dengan tubuh atau jaringan tubuh, terutama yang tidak termasuk sistem saraf atau organ reproduksi

Tumor : benjolan atau pembengkakan yang tidak normal pada jaringan tubuh, dapat bersifat ganas (kanker) atau tidak ganas

Biografi Penulis



Kharisma Dwi Anggraini, Bdn., M.Tr.Keb. lahir di Kediri, Jawa Timur pada tanggal 25 Mei 2000. Penulis memulai jenjang pendidikan dari Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan tahun 2018-2023. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan

dan selesai menempuh Magister Terapan Kebidanan pada tahun 2025 di Poltekkes Kemenkes Semarang. Penulis mempunyai beberapa pengalaman pelatihan yaitu, *Basic Life Support*, Penanggulangan Gawat Darurat Umum dan Obstetri Neonatal (PPGDON), *Basic Mom and Baby Treatment*, *Hypnopressure* dalam Pelayanan Kebidanan, dan *The Short Course Training Program in Thai Traditional Medicine* di *Siriraj Hospital* Thailand. Penulis juga aktif dalam berbagai kegiatan organisasi. Pada tahun 2020 penulis tergabung dalam organisasi Dewan Mahasiswa Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Semarang sebagai Komisi II. Pada tahun 2024 penulis tergabung dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Program Pascasarjana Poltekkes Kemenkes Semarang sebagai Ketua

Divisi Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (PPSDM).



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 devisi 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.
