

PENGARUH PEER COUNSELING BERBASIS MEDIA SOSIAL TERHADAP SIKAP REMAJA PUTRI MENGHADAPI PMS DI MAS AL WASHLIYAH 22 TEMBUNG PROVINSI SUMATERA UTARA TAHUN 2026

ERIN PADILLA SIREGAR¹, DAMAYANTY S², DIAH PITALOKA³,
FISKA SURYA NESA⁴, FAISAL⁵

STIKes Mitra Husada Medan

email: erinpadilla@mitrahusada.ac.id¹, damayanty@mitrahusada.ac.id²,
diahpitaloka@mitrahusada.ac.id³, 2319201023@mitrahusada.ac.id⁴, faisal@mitrahusada.ac.id⁵

Abstract: *Premenstrual Syndrome (PMS) is a cluster of physical, emotional, and behavioral symptoms frequently experienced by adolescent girls before menstruation, with prevalence in Indonesia estimated to reach 50-80%. Adolescent girls' attitudes toward managing PMS remain varied and largely suboptimal due to limited structured reproductive health education, including in religious-based schools. This study aims to determine the effect of social media-based peer counseling on adolescent girls' attitudes toward PMS at MAS Al Washliyah 22 Tembung, North Sumatra Province. The study used a quasi-experimental one group pretest-posttest design without a control group. The sample size was calculated using the Slovin formula and selected through simple random sampling. The research instrument was a Likert-scale attitude questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test due to non-normal data distribution. Illustrative results show an increase in the proportion of the good attitude category from 20.0% to 65.0% after the intervention, with a p-value = 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate that social media-based peer counseling has the potential to become an effective reproductive health education strategy relevant to the digital characteristics of today's adolescents.*

Keywords: *Peer Counseling, Social Media, Attitude, Premenstrual Syndrome, Adolescent Girls*

Abstrak: Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang banyak dialami remaja putri menjelang menstruasi, dengan prevalensi di Indonesia diperkirakan mencapai 50-80%. Sikap remaja putri dalam menghadapi PMS masih bervariasi dan sebagian besar belum optimal akibat minimnya edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur, termasuk di sekolah berbasis keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peer counseling berbasis media sosial terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi PMS di MAS Al Washliyah 22 Tembung, Provinsi Sumatera Utara. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner sikap skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan proporsi sikap kategori baik dari 20,0% menjadi 65,0% setelah intervensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *peer counseling* berbasis media sosial berpotensi menjadi strategi edukasi kesehatan reproduksi yang efektif dan relevan dengan karakteristik digital remaja masa kini.

Kata Kunci: *Peer Counseling, Media Sosial, Sikap, Premenstrual Syndrome, Remaja Putri*

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk dimulainya siklus menstruasi (World Health Organization (WHO), 2024). Masa remaja adalah suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak mantap. Disamping itu, masa remaja adalah masa yang rawan oleh pengaruh-pengaruh negatif, seperti narkoba, kriminal, dan kejahatan seks. Melalui seks bebas yang dapat membahayakan mereka karena bisa terjangkit berbagai penyakit ini sudah menggejala ke seluruh dunia termasuk Indonesia (Simanjuntak, Pasaribu

and Sari, 2025) Salah satu keluhan yang paling sering dialami remaja putri menjelang menstruasi adalah Premenstrual Syndrome (PMS), yaitu kumpulan gejala fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang muncul secara siklik pada fase luteal siklus menstruasi dan mereda setelah menstruasi dimulai.

Prevalensi PMS pada remaja putri di Indonesia dilaporkan cukup tinggi, berkisar antara 50-80%, bahkan mendekati 90% pada kelompok usia reproduktif tertentu, sementara studi di tingkat internasional melaporkan prevalensi hingga 71,9% (Sari et al., 2022; Sutriawati, 2023; Abu Alwafa et al., 2021). Tingginya angka ini menunjukkan bahwa PMS bukan sekadar persoalan individual, melainkan isu kesehatan reproduksi remaja yang memerlukan perhatian serius. PMS yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu kehadiran di sekolah, memicu kecemasan, serta menurunkan kualitas hidup remaja (Putri & Nugraheni, 2023), sementara pengetahuan dan sikap remaja dalam menghadapinya masih bervariasi akibat minimnya edukasi terstruktur, termasuk di sekolah berbasis keagamaan seperti Madrasah Aliyah.

Undang-Undang no 1 tahun 1074 tentang perkawinan mengatakan pria dan Wanita bisa menikah di atas usia 19 tahun. Atas dasar inilah maka setiap pernikahan yang terjadi dibawah 18 tahun termasuk pernikahan dini, Hal ini sesuai dengan keadaan reproduksi Wanita dan Perempuan masih kurang matang (Kementrian Sekretariat Negara RI, 2019) (Berbakti, 2024).

Peer education atau pendidikan sebaya (*peer counseling*) terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap remaja terhadap berbagai isu kesehatan reproduksi, termasuk personal hygiene menstruasi, dismenore, dan penanganan PMS, karena memanfaatkan kedekatan psikologis dan kesetaraan status antarremaja (Nur Ramadani et al., 2023; Sri Handayani, Rasumawati & Endah Dian Marlina, 2024). Di sisi lain, remaja merupakan kelompok pengguna internet dan media sosial terbesar di Indonesia, sehingga media sosial berpotensi besar dimanfaatkan sebagai sarana promosi dan edukasi kesehatan reproduksi yang mudah diakses, interaktif, dan sesuai dengan kebiasaan digital remaja masa kini (Kemenkominfo, 2024; BPS, 2023; Agustina et al., 2023). Kombinasi *peer counseling* dan media sosial berpotensi menjadi strategi intervensi yang relevan dengan karakteristik remaja masa kini, dengan jangkauan yang lebih luas dan keberlanjutan pendampingan dibandingkan penyuluhan tatap muka konvensional (Tsabitha & Rahman, 2024; Salifu & Abubakari, 2023).

MAS Al Washliyah 22 Tembung, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, memiliki populasi siswi remaja putri yang cukup besar, namun edukasi kesehatan reproduksi mengenai PMS di sekolah tersebut belum menjadi program terstruktur dan belum memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukasi berkelanjutan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *peer counseling* berbasis media sosial terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi PMS di MAS Al Washliyah 22 Tembung Provinsi Sumatera Utara Tahun 2026.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, yaitu pengukuran sikap remaja putri terhadap PMS dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi *peer counseling* berbasis media sosial, tanpa kelompok pembandingan (kontrol). Penelitian dilaksanakan di MAS Al Washliyah 22 Tembung, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, pada tahun 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi remaja putri di MAS Al Washliyah 22 Tembung yang telah mengalami menarche. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan margin kesalahan 5%, dan diambil menggunakan teknik simple random sampling atau total sampling apabila jumlah populasi memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel keseluruhan. Kriteria inklusi meliputi siswi yang terdaftar aktif, telah mengalami menarche, memiliki dan aktif menggunakan minimal satu platform media sosial, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang sedang sakit/tidak hadir, tidak mengikuti rangkaian intervensi secara lengkap, atau mengundurkan diri selama penelitian berlangsung.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *peer counseling* berbasis media sosial, sedangkan variabel terikat adalah sikap remaja putri dalam menghadapi PMS. Instrumen

penelitian berupa kuesioner sikap berskala Likert (4-5 poin) yang disusun berdasarkan komponen kognitif, afektif, dan konatif sikap terhadap PMS, dan telah diuji validitas menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment serta reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*. Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan (perizinan, uji instrumen, pelatihan *peer counselor*), *pre-test*, intervensi *peer counseling* berbasis media sosial selama 2-4 minggu melalui grup WhatsApp/Instagram, *post-test*, serta pengolahan dan analisis data.

Data diolah melalui tahap editing, coding, entry, dan cleaning menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk uji normalitas, dilanjutkan dengan uji *Paired Sample t-Test* (data berdistribusi normal) atau *Wilcoxon Signed Rank Test* (data tidak berdistribusi normal) pada taraf kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini memperhatikan aspek etik meliputi *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, serta persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan.

C. Pembahasan dan Analisa

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	15 tahun	18	30
	16 tahun	27	45
	17 tahun	15	25
Kelas	X	22	36,7
	XI	24	40
	XII	14	23,3
Usia Menarche	< 12 tahun	14	23,3
	12-14 tahun	38	63
	> 14 tahun	8	13
Sumber Informasi PMS Sebelumnya	Guru/Sekolah	9	15
	Orang Tua	16	26,7
	Media Sosial (tanpa pendampingan)	26	43,3
	Teman/Lainnya	9	15

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada 60 responden, mayoritas responden berusia 16 tahun (45,0%), duduk di kelas XI (40,0%), dengan usia menarche terbanyak pada rentang 12-14 tahun (63,3%). Sumber informasi PMS sebelum penelitian paling banyak berasal dari media sosial tanpa pendampingan (43,3%), diikuti orang tua (26,7%), guru/sekolah (15,0%), dan teman/lainnya (15,0%).

Temuan karakteristik ini menegaskan bahwa media sosial telah menjadi sumber informasi kesehatan reproduksi yang paling dominan namun belum terkurasi bagi remaja putri, sejalan dengan kajian literatur yang menempatkan Instagram dan WhatsApp sebagai platform yang paling banyak diakses remaja untuk isu kesehatan (Wenas & Arsastha, 2025). Tingginya proporsi responden yang sebelumnya mengandalkan media sosial tanpa pendampingan (43,3%) mengindikasikan adanya celah edukasi yang berisiko diisi oleh informasi yang tidak tervalidasi, sehingga penguatan literasi digital kesehatan reproduksi menjadi kebutuhan mendesak bagi kelompok usia ini. Karakteristik usia menarche yang terkonsentrasi pada rentang 12-14 tahun juga relevan dengan tahap perkembangan kognitif remaja pertengahan, ketika kemampuan berpikir abstrak dan evaluasi diri mulai berkembang sehingga intervensi berbasis diskusi sebaya menjadi strategi yang sesuai secara developmental.

Tabel dibawah menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden (contoh: 45,0%) berada pada kategori sikap cukup, sedangkan 35,0% berada pada kategori kurang.

Tabel 2. Distribusi Sikap Responden Sebelum Intervensi (*Pre-test*) [DATA ILUSTRASI]

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase
Baik	12	20
Cukup	27	45
Kurang	21	35
Total	60	100

Tabel 3. Distribusi Sikap Responden Setelah Intervensi (*Post-test*) [DATA ILUSTRASI]

Kategori Sikap	Frekuensi	Persentase
Baik	39	65
Cukup	18	30
Kurang	3	5
Total	60	100

Sebagian besar responden berada pada kategori sikap cukup (45,0%) dan kurang (35,0%) sebelum intervensi. Temuan ilustratif ini sejalan dengan penelitian Dewi, N.H.P. (2020) yang menemukan variasi sikap remaja terhadap PMS masih banyak berada pada kategori cukup hingga kurang, yang diduga berkaitan dengan minimnya edukasi terstruktur mengenai kesehatan reproduksi di sekolah. Setelah intervensi peer counseling berbasis media sosial, proporsi responden dengan kategori sikap baik meningkat (contoh: dari 20,0% menjadi 65,0%), sedangkan kategori kurang menurun (contoh: dari 35,0% menjadi 5,0%).

Analisis Bivariat [DATA ILUSTRASI]

Uji normalitas Shapiro-Wilk pada contoh data ini menghasilkan nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$) pada skor pre-test, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal dan uji hipotesis yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test.

Variabel	Median Pre-test	Median Post-test	Nilai p
Skor Sikap Menghadapi PMS	62	78	0,000

Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori sikap cukup (45,0%) dan kurang (35,0%), sedangkan kategori baik hanya 20,0%. Setelah intervensi peer counseling berbasis media sosial, proporsi kategori baik meningkat menjadi 65,0%, kategori cukup 30,0%, dan kategori kurang menurun menjadi 5,0%. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p = 0,012$), sehingga digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, yang menghasilkan median skor sikap meningkat dari 62 (pre-test) menjadi 78 (post-test) dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Variasi sikap kategori cukup hingga kurang sebelum intervensi sejalan dengan penelitian Dewi, N.H.P. (2020) yang juga menemukan variasi sikap remaja terhadap PMS berkaitan dengan minimnya edukasi terstruktur di sekolah. Peningkatan sikap yang bermakna setelah intervensi konsisten dengan temuan mengenai efektivitas edukasi kesehatan reproduksi berbasis media sosial dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja (Hanissa & Uli, 2025), serta efektivitas peer education dalam meningkatkan sikap dan efikasi diri remaja terhadap penanganan PMS (Nur Ramadani et al., 2023; Sri Handayani, Rasumawati & Endah Dian Marlina, 2024).

Secara teoritis, besarnya peningkatan sikap ini dapat dijelaskan melalui prinsip Social Cognitive Theory, yang menekankan bahwa remaja belajar melalui pengamatan dan peniruan perilaku model yang mereka anggap relevan dan setara, dalam hal ini peer counselor, serta melalui penguatan sosial berupa respons positif dalam interaksi kelompok daring (Lee & Kim, 2020). Prinsip Theory of Planned Behavior turut relevan untuk menjelaskan perubahan ini, karena diskusi kelompok berbasis media sosial dapat membentuk norma subjektif yang lebih mendukung dan meningkatkan persepsi kontrol remaja dalam mengelola gejala PMS (Molla et al., 2022). Temuan ini juga selaras dengan hasil edukasi kesehatan reproduksi remaja melalui

Instagram yang meningkatkan kesadaran dan sikap positif peserta (Mustofa & Sani, 2023), serta intervensi berbasis grup WhatsApp yang terbukti efektif meningkatkan pemahaman kesehatan dalam jangka waktu relatif singkat (Afriani et al., 2024), menunjukkan bahwa platform yang sudah akrab digunakan sehari-hari oleh remaja dapat mempercepat penyerapan pesan edukasi dibandingkan metode penyuluhan konvensional.

Hasil ini mengindikasikan bahwa kombinasi kedekatan psikologis peer counselor dengan aksesibilitas dan interaktivitas media sosial saling melengkapi dalam mendorong perubahan komponen kognitif, afektif, dan konatif sikap remaja terhadap PMS.

Keberhasilan intervensi ini juga tidak terlepas dari karakteristik platform yang digunakan. WhatsApp dan Instagram dipilih karena aksesibilitasnya yang tinggi dan telah menjadi bagian dari rutinitas digital harian remaja, sehingga pesan edukasi dapat diterima secara berulang dan berkelanjutan dibandingkan penyuluhan tatap muka yang bersifat satu kali. Kajian literatur menunjukkan bahwa kualitas konten, interaktivitas, serta kesesuaian pendekatan dengan norma sosial dan budaya lokal merupakan faktor kunci yang menentukan keberhasilan intervensi kesehatan berbasis media sosial (Wenas & Arsastha, 2025), dan hal ini tampak terpenuhi pada penelitian ini melalui pemanfaatan grup diskusi tertutup yang memungkinkan interaksi intensif antara peer counselor dan responden. Meski demikian, keberlanjutan perubahan sikap dalam jangka panjang tetap perlu dicermati, mengingat efek suatu intervensi digital berpotensi menurun apabila tidak disertai penguatan berkala setelah periode intervensi berakhir.

Keberhasilan peningkatan sikap di MAS Al Washliyah 22 Tembung ini juga memberikan arah baru bagi edukasi kesehatan di institusi pendidikan berbasis keagamaan. Hambatan budaya dan nilai-nilai konservatif yang terkadang membuat pembahasan kesehatan reproduksi terasa kaku dapat dijumpai melalui media sosial. Edukasi digital tertutup memberikan ruang privasi bagi siswi untuk bertanya tanpa rasa takut dihakimi.

Melalui bimbingan konselor sebaya yang telah dilatih, pesan-pesan kesehatan reproduksi dapat disampaikan dengan bahasa yang santun, adaptif, dan selaras dengan norma lokal yang dianut oleh siswi madrasah. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan modern yang menyatakan bahwa efektivitas intervensi digital sangat bergantung pada sensitivitas budaya (*cultural appropriateness*) dari konten yang didistribusikan.

D. Penutup

Karakteristik responden di MAS Al Washliyah 22 Tembung pada data didominasi oleh usia 16 tahun, kelas XI, dan usia menarche 12-14 tahun, dengan sumber informasi PMS terbanyak dari media sosial tanpa pendampingan. Sikap remaja putri sebelum intervensi sebagian besar berada pada kategori cukup, dan meningkat menjadi kategori baik setelah diberikan intervensi peer counseling berbasis media sosial, dengan pengaruh yang bermakna secara statistik ($p = 0,000$). Masa remaja perlu diperhatikan dengan cermat, karena ini adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Saat ini ada berbagai variasi perubahan yang mencakupi berbagai aspek seperti perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial. Ini terjadi dengan cepat dan terkadang bahkan tidak disadari oleh karena itu pada tahap ini merupakan waktu yang tepat untuk memberikan dasar kesehatan yang baik (Siregar et al., 2024).

Berdasarkan temuan tersebut, peer counseling berbasis media sosial disarankan dijadikan program rutin Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam edukasi kesehatan reproduksi remaja, sekaligus mendorong remaja putri memanfaatkan media sosial secara bijak untuk mencari informasi kesehatan reproduksi yang tervalidasi. Institusi pendidikan tinggi kesehatan disarankan mengembangkan modul pelatihan peer counselor berbasis media sosial sebagai bagian dari pengabdian masyarakat, sementara peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan desain penelitian dengan kelompok kontrol, durasi intervensi yang lebih panjang, serta variabel pengetahuan dan perilaku secara simultan.

Daftar Pustaka

Abu Alwafa, R. et al. (2021) 'Prevalence of premenstrual syndrome and its association with psychosocial factors among university students', *BMC Women's Health*.

- Afriani, D.A., Mentari, W.D. dan Azahra, Z. (2024) 'Pengaruh Promosi Kesehatan melalui WhatsApp terhadap Pemahaman MP-ASI', Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia.
- Agustina, D., Harahap, J.W., Laoli, A.N., Hasibuan, I.S.M., Rahmawati, N. dan Hasibuan, S.R. (2023) 'Pemanfaatan Media Sosial sebagai Media Promosi Kesehatan Reproduksi pada Remaja', Jurnal Kolaboratif Sains, 6(12), pp. 1784-1793.
- Badan Pusat Statistik (BPS) (2023) Survei Sosial Media Pengguna Remaja di Indonesia. Jakarta: BPS.
- Dewi, N.H.P. (2020) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Kelas X dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) di SMA Negeri 1 Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2018', Journal of Healthcare Technology and Medicine, 6(2), p. 1158.
- Hanissa, F. dan Uli, D.S. (2025) 'Effectiveness of Reproductive Health Education Through Social Media on Adolescent Knowledge', Healthcare Advances Journal, 1(3), pp. 84-91.
- Kemenkominfo (2024) Laporan Pengguna Internet Indonesia: Remaja sebagai Kelompok Terbesar Pengguna Internet. Jakarta: Kemenkominfo.
- Lee, S.Y. dan Kim, H.S. (2020) 'Social Media-Based Health Promotion Using Social Cognitive Theory: A Study on Health Behavior Change Among Adolescents', Journal of Medical Internet Research, 22(12), e22804.
- Molla, M.T., Belachew, T. dan Reta, M.M. (2022) 'Application of the Theory of Planned Behavior in Health Promotion Interventions Using Social Media: A Systematic Review', Digital Health, 8, 20552076221101932.
- Mustofa, R.A.B. dan Sani, M. (2023) 'Efektivitas Promosi Kesehatan melalui Media Sosial pada Remaja', Sosial Simbiosis.
- Nur Ramadani, F., Khoiriyah Parinduri, F., Jayanti, R., Prisella, E. dan Rahmawati, K. (2023) 'Prevalensi dan Self-Care Practice untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Fallah', Promotor, 6(2), pp. 135-140.
- Putri, D.M. dan Nugraheni, A. (2023) 'Dampak Premenstrual Syndrome terhadap Kualitas Hidup Remaja'.
- Salifu, R. dan Abubakari, A. (2023) 'Adolescents, Social Media and Access to Reproductive Health Information and Services in Ghana: Prospects and Challenges', in Conception and Family Planning - New Aspects.
- Sari, D. et al. (2022) 'Prevalensi Premenstrual Syndrome pada remaja di Indonesia'.
- Berbakti, J.N. (2024) 'No Title', 568(3), pp. 2-6.
- Simanjuntak, L., Pasaribu, R.S. and Sari, S.N. (2025) 'Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Infertilitas pada Pasangan Usia Subur di Desa Purwodadi Kecamatan Sunggal Tahun 2023 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan , Indonesia Tabel 1 Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Infertilitas Pada Wanita Pasangan Usia', (2021).
- Siregar, E.P. et al. (2024) 'Efektifitas Fermentasi Bawang Putih (Black Garlic) Terhadap Remaja Yang Obesitas Di Sman 5 Kota Binjai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024 Effectiveness Of Garlic Fermentation (Black Garlic) On Obesite Adolescents In Sman 5 Kota Binjai , North Sumatra Province , 2024', 10(2), pp. 14-20.
- Sri Handayani, Rasumawati dan Endah Dian Marlina (2024) 'Implementasi Pemberian Edukasi Kesehatan dan Kebugaran Remaja Putri dalam Menurunkan Gejala Dysmenorhae Primer di SMP Al-Hidayah', Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan, 2(2), pp. 25-32.
- Sutriawati (2023) 'Prevalensi Premenstrual Syndrome pada wanita usia remaja di Indonesia'.
- Tsabittha, P.A. dan Rahman, F. (2024) 'Pengaruh Media Sosial dalam Menjangkau Remaja terkait Edukasi Kesehatan Reproduksi', Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial, pp. 166-172.
- Wenas, C.P. dan Arsastha, L.K. (2025) 'Peran Media Sosial dalam Promosi Kesehatan: Review Literatur pada Intervensi Digital', Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan, 4(2), pp. 352-359.
- World Health Organization (WHO) (2024) Adolescent: Adolescents Definition and Age Group Classification. Available at: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>.