

---

# HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUASI SYNDROME (PMS) PADA SISWI UPTD SMPN 5 BARRU TAHUN 2022

Yudiarsi Eppang<sup>1</sup>, Wilda Anugrah Arsyad<sup>2</sup>

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GRAHA EDUKASI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN  
MAKASSAR

Email: wave.yudiarsi08@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** *Premenstruasi syndrome* (PMS) merupakan gejala fisik, psikologis dimulai pada fase luteal dari siklus menstruasi yang terjadi hingga pada derajat tertentu dapat mempengaruhi gaya hidup. Tujuan diketahuinya hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstruasi syndrome* (PMS) pada siswi UPTD SMPN 5 Barru.

**Metode :** Pada penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 44 sampel.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ , bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstruasi syndrome* (PMS) pada Siswi UPTD SMPN 5 Barru.

**Kesimpulan :** Berdasarkan uji statistik Chi Square, didapatkan ada hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian *premenstruasi syndrome* (PMS) pada Siswi UPTD SMPN 5 Barru. Disarankan responden agar mengatur pola hidup sehat seperti makan makanan bergizi, istirahat cukup, olahraga, dan peneliti selanjutnya agar meneliti variabel lain yang belum diteliti dengan sampel yang lebih banyak.

**Kata Kunci :** Gaya Hidup Sehat, *Premenstruasi Syndrome* (PMS)

## ABSTRACT

**Background:** *Premenstrual syndrome* (PMS) is a physical, psychological symptom starting in the luteal phase of the menstrual cycle which occurs to a certain degree can affect lifestyle. The purpose of knowing the relationship between a healthy lifestyle and the incidence of premenstrual syndrome (PMS) in UPTD SMPN 5 Barru students.

**Methods:** In this research is an analytic survey with a cross sectional study approach. Sampling was carried out using purposive sampling technique. The number of samples in this study were 44 samples.

**Results:** The results showed that the value of  $p = 0.001 < \alpha = 0.05$ , that there was a significant relationship between a healthy lifestyle and the incidence of premenstrual syndrome (PMS) in UPTD SMPN 5 Barru students.

**Conclusion:** Based on the Chi Square statistical test, it was found that there was a relationship between a healthy lifestyle and the incidence of premenstrual syndrome (PMS) in UPTD SMPN 5 Barru students. It is recommended that respondents regulate healthy lifestyles such as eating nutritious food, getting enough rest, exercising, and future researchers to examine other variables that have not been studied with a larger sample.

**Keywords:** Healthy Lifestyle, *Premenstrual Syndrome* (PMS)

## PENDAHULUAN

United State Departement of Health and Human Service mengemukakan bahwa premenstruasi syndrome didefinisikan sebagai kumpulan gejala yang dialami wanita 1-2 minggu menjelang menstruasi dan berakhir setelah perdarahan menstruasi berhenti (Kusunawardani & Adi, 2017). Premenstruasi syndrome yang terjadi dapat mengakibatkan banyak dampak, bahkan dampak serius juga dapat terjadi (Alvionita, 2016). Premenstruasi syndrome bisa mengekabatkan depresi yang terkadang dapat memunculkan keinginan untuk bunuh diri bahkan keinginan untuk melakukan kekerasan pada diri sendiri dan orang lain. Sebanyak 3-9% penderita premenstruasi syndrome dapat mengalami gangguan yang lebih berat (Wijayanti, 2015).

Dampak dari premenstruasi syndrom (PMS) dapat mengganggu hubungan sosial. Syndrom premestruasi dapat menimbulkan depresi yang terkadang dapat memunculkan perasaan ingin bunuh diri, bahwa keinginan untuk melaksanakan kekerasan pada diri sendiri ataupun pada orang lain (Glasier, 2017). Dampak PMS terhadap prestasi belajar siswa menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, peningkatan ketidak hadiran dikelas sampai tidak bisa mengikuti ujian. Pencapaian tujuan belajar akan terhambat bila kondisi kesehatan terganggu. Premenstruasi syndrome (PMS) dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu gaya hidup. Pengaturan pola makan dalam gaya hidup pada diri wanita sangat memegang peranan penting. Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit sangat berpengaruh terhadap gejala PMS. Terlalu banyak mengkonsumsi produk susu dan olahannya dapat menyebabkan defisiensi magnesium dalam tubuh lalu mengakibatkan tubuh jadi bengkak, payudara tegang, dan sakit kepala, dan pinggang. Hal ini dikarenakan terjadinya defisiensi magnesium, karena di dalam susu terdapat persenyawaan kalsium, vitamin D, dan fosfor yang dapat mengganggu penyerapan magnesium (Saryono, 2009). Premenstruasi syndrome (PMS) dapat dikurangi bahkan dihilangkan, disarankan kepada para wanita untuk memperbaiki gaya hidup (life style) dengan meningkatkan aktivitas fisik, menjaga pola makan yang sehat, memenuhi kebutuhan harian untuk micro nutrient terutama kalsium, magnesium, dan vitamin B, serta menghindari stress (Ramadani M, 2013).

Setelah peneliti melakukan pengamatan sementara melalui observasi, dan wawancara langsung yang peneliti lakukan pada beberapa siswi mereka mengatakan bahwa gaya hidup mereka kurang sehat, dibuktikan dengan pola makan yang tidak teratur (gizi yang tidak seimbang), makan asal-asalan, kurang olahraga,

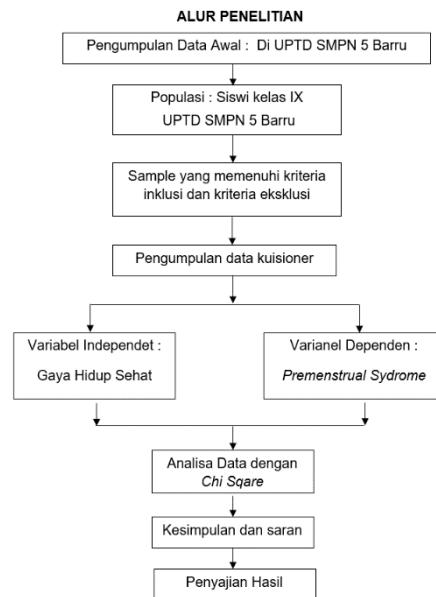
pola istirahat tidur tidak teratur, sering tidur larut malam, dan stres yang meningkat karena banyak tugas begitupun dengan siklus menstruasi mereka menjadi tidak teratur, kadang memanjang/memendek, merasakan nyeri yang hebat, dan terkadang marah tanpa sebab. Hal ini cukup menjadi perhatian penting bagi saya sendiri sebagai peneliti juga akan menjadi fokus utama bagi pihak akademik dalam hal memotifasi mahasiswa agar dapat mengubah atau memperbaiki gaya hidup sehat dengan premenstruasi sindrome pada Siswi UPTD SMPN 5 Barru.

## METODE

Jenis penelitian yang bersifat observasi analitik dengan desain survay analitik penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Jenis penelitian kuantitatif yaitu data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2012). cross sectional, yaitu menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada satu saat. Pada penelitian ini variabel independen gaya hidup sehat dan variabel dependen adalah premenstruasi syndrome (PMS). Pada variabel penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan premenstruasi syndrome (PMS) pada mahasiswa (Nursalam, 2017).

Penelitian ini dilakukan dengan mengidentifikasi melalui wawancara menggunakan kuesioner pada Siswi UPTD SMPN 5 Barru. Sampelnya ditentukan berdasarkan pengambilan sampel dengan rumus perkiraan besar sampel kemudian dilakukan analisis.

## ALUR PENELITIAN



## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di UPTD SMPN 5 Barru maka diperoleh data terkait karakteristik responden yaitu umur, siklus haid, dan pertama haid sebagai berikut :

#### a. Distribusi frekuensi Berdasarkan umur responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Siswi UPTD SMPN 5 barru

Umur (Tahun)	n	(%)
11-13	24	54,5
14-16	20	45,5
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer November 2022

Berdasarkan tabel 1, diperoleh data dari responden sebagian besar memiliki umur 17 – 22 tahun sebanyak 24 responden (54,5%) dan sebagian kecil memiliki umur 23 – 35 sebanyak 20 responden (45,5%).

#### b. Distribusi frekuensi Berdasarkan Siklus Haid

Tabel 2 Distribusi frekuensi Responden berdasarkan Siklus Haid Siswi UPTD SMPN 5 Barru

21-28	34	77,3
29-60	10	22,7
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer November 2022

Berdasarkan tabel 2, diperoleh data dari responden sebagian besar memiliki siklus haid 21 – 28 hari sebanyak 34 responden (77,3%) dan sebagian kecil memiliki siklus haid 29 – 70 hari sebanyak 10 responden (22,7%).

#### c. Distribusi frekuensi berdasarkan pertama haid

Tabel 3 Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Pertama Haid Siswi UPTD SMPN 5 Barru

SD	9
20,5	
SMP	35
79,5	
<b>Total</b>	<b>44</b>
100%	

Sumber : Data Primer November 2022

sebagian besar pertama haid SMP sebanyak 35 responden (79,5%) dan sebagian kecil pertama haid sebanyak SD 9 responden (20,5%).

## 2. Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Pada analisa univariat ini data kategori dapat dijelaskan dengan angka atau nilai jumlah

data persentase setiap kelompok.

### a. Distribusi frekuensi berdasarkan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS)

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) Siswi UPTD SMPN 5 Barru

Kejadian (PMS)	n	(%)
Terjadi PMS	14	
20,5		
Tidak Terjadi PMS	30	
79,5		
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer November 2022

Berdasarkan tabel 4, diperoleh data dari responden sebagian besar tidak terjadi premenstruasi syndrome (PMS) sebanyak 30 responden (68,2%) dan sebagian kecil terjadi premenstruasi syndrome (PMS) sebanyak 14 responden (31,8%).

### b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS)

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) Siswi UPTD SMPN 5 barru

Gaya Hidup Sehat (%)	n
Baik	17
38,6	
Kurang Baik	27
61,4	
<b>Total</b>	<b>44</b>
100%	

Sumber : Data Primer November 2022

Berdasarkan tabel 5, diperoleh data dari responden sebagian besar memiliki gaya hidup sehat kurang baik sebanyak 27 responden (61,4%) dan sebagian kecil memiliki gaya hidup sehat baik sebanyak 17 responden (38,6%).

## 3. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian premenstruasi syndrome (PMS) pada Siswi UPTD SMPN 5 Barru.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) Siswi UPTD SMPN 5 Barru

Gaya Hidup Sehat	Kejadian PMS		Total		p
	n	%	n	%	
Baik	0	0,0	17	38,6	17
Kurang Baik	14	31,8	13	29,5	27
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>31,8</b>	<b>30</b>	<b>68,2</b>	<b>44</b>
					100%

Sumber : Data Primer November 2022

Berdasarkan tabel 6 diperoleh data kejadian

premenstruasi syndrome (PMS) dengan gaya hidup sehat baik sebanyak 0 responden (0,0%) dan kejadian premenstruasi syndrome (PMS) dengan gaya hidup sehat kurang baik sebanyak 14 responden (31,8%), sedangkan tidak terjadi PMS dengan gaya hidup sehat baik sebanyak 17 responden (38,6%) dan tidak terjadi PMS dengan gaya hidup sehat kurang baik sebanyak 13 responden (29,5%).

Berdasarkan hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji Chi – Square di peroleh 0 cells (0%) yang mempunyai Expected Count > 5 sehingga pembacaan hasil diambil uji Continuity Correction di dapatkan nilai significance dengan nilai p value = 0.001 jika dibandingkan dengan  $\alpha = 0.05$ . Ha diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian premenstruasi syndrome (PMS) pada Siswi UPTD SMPN 5 Barru.

## PEMBAHASAN

### A. Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan hasil analisis dari 44 responden di UPTD SMPN 5 Barru, sebagian besar gaya hidup sehat kurang baik sebanyak 27 responden (61,4%) dan sebagian kecil memiliki gaya hidup sehat baik sebanyak 17 responden (38,6%). Artinya gaya hidup sehat Siswi UPTD SMPN 5 Barru mempunyai gaya hidup sehat kurang baik. Dari hasil kuesioner gaya hidup sehat kurang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seringnya mengonsumsi minuman berkefein (kopi, teh) dan kurang berolahraga.

Menurut Ramdhani (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat yaitu : alkohol, kopi, rokok, serat, dan kegiatan fisik (olahraga). Kopi dapat menyebabkan kekurangan kalsium pada wanita pasca-menopouse dengan osteoporosis cenderung kehilangan tulang atau menjadi penyebab dari gangguan belum dikukuhkan, namun demikian mengonsumsi lebih banyak kopi daripada para wanita dengan usia yang sama dengan tulang-tulang yang sehat apakah konsumsi kopi menyebabkan hubungan yang mungkin antara kopi dan kehilangan-tulang disarankan. Kegiatan fisik (olahraga) dapat meningkatkan tekanan pada tulang dan daya tahan terhadap kekuatan gaya berat adalah penting untuk pemeliharaan. Kegiatan fisik (olahraga) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Ramdhani, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Ramadhani (2015) bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minuman yang mengandung kafein dan soda dengan gaya hidup sehat. Kopi dan teh mengandung kafein yang memiliki efek merangsang syaraf serta memacu kerja jantung dan otot. Bila dikonsumsi berlebihan bisa merangsang aktivitas syaraf yang pada akhirnya akan membebani kerja jantung, pembuluh darah

dan ginjal.

Berdasarkan hasil penelitian Pertiwi (2016) bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan gaya hidup sehat. Olahraga dapat meningkatkan rangsang simpatis, mengurangi stres, meningkatkan pola tidur yang teratur, dan meningkatkan produksi endorphin.

### B. Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS)

Berdasarkan hasil analisis dari 44 responden di UPTD SMPN 5 Barru, sebagian kecil kejadian premenstruasi syndrome (PMS) sebanyak 14 responden (33,1%) dan sebagian besar tidak terjadi premenstruasi syndrome (PMS) sebanyak 30 responden (68,2%). Artinya kejadian premenstruasi syndrome (PMS) Siswi UPTD SMPN 5 Barru dapat dikatakan cukup baik karena lebih banyak yang tidak mengalami kejadian premenstruasi syndrome (PMS). Dari hasil kuesioner kejadian premenstruasi syndrome (PMS) dipengaruhi oleh siklus haid dari hasil analisis frekuensi sebagian besar siklus haid 21-28 hari sebanyak 34 responden (77,3%) dan sebagian kecil siklus haid 29-70 hari sebanyak 10 responden (22,7%).

Menurut Ramdhani (2015) Siklus menstruasi yang biasanya terjadi adalah 28 hari. Pada pertengahan siklus (sekitar hari ke-14), produksi LH-Luteinizing Hormon (Hormon Yang bertanggung jawab terhadap ovulasi) tertekan, yang memicu ovulasi. Selama masa separuh ke-2 dari siklus menstruasi (sekitar hari ke-14 sampai hari ke28), jika keseimbangan hormon estrogen dan progesteron stabil, maka PMS tidak akan muncul. Bagaimanapun bila kadar progesteron tidak normal, kadar serotonin dapat menurun dan tertekan. Terdapat suatu perubahan pada pola sekresi kelenjar pituitari (sebuah kelenjar utama di otak yang memproduksi banyak hormon). Hari ini mengubah pola sekresi kelenjar pituitari yang akan menyebabkan hormon menekan kejadian yang lain terlalu awal (sekitar hari ke-11) atau lebih lambat (sekitar hari ke-18). Selama waktu ini, kadar progesteron juga akan menurun dibandingkan dengan kadar estrogen. Ketidakseimbangan ini menyebabkan gejala PMS yang mengganggu bahkan terasa sakit.

Siklus menstruasi disebabkan karena adanya gangguan umpan balik dengan kadar estrogen yang selalu tinggi sehingga kadar follicle stimulating hormone (FSH) tidak mencapai puncak. Dengan demikian pertumbuhan folikel terhenti sehingga tidak terjadi ovulasi. Keadaan ini berdampak pada perpanjangan siklus menstruasi (oligomenore) atau pun kehilangan siklus menstruasi (amenorea) (Asniya, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Asniya (2012), menunjukkan bahwa 60% mahasiswa mengalami premenstruasi syndrome, 80% mengalami siklus menstruasi regular, dan 20% mengalami siklus irregular. Bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik antara syndrome premenstruasi dengan siklus menstruasi pada usia reproduksi.

### C. Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS)

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswi UPTD SMPN 5 Barru bahwa dari 44 responden gaya hidup sehat baik dengan kejadian PMS sebanyak 0 responden (0,0%) dan gaya hidup sehat baik dengan tidak terjadi PMS sebanyak 17 responden (38,6%). Hasil analisis bivariate menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kejadian premenstruasi syndrome dengan  $p$  value =  $0,001 < \alpha = 0,05$ .

Berdasarkan analisis data secara statistik dengan menggunakan uji Chi – Square di dapatkan hasil 0 cells (0%) yang mempunyai Expected Count  $>5$  didapatkan nilai  $p$  value =  $0,001 < \alpha = 0,05$  bahwa ada hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian premenstruasi syndrome (PMS) pada siswi UPTD SMPN 5 Barru.

Menurut Mery (2013) penyebab PMS ada 5 yaitu : faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologis, dan faktor aktivitas fisik. Faktor hormonal yaitu ketidakseimbangan kadar hormon estrogen dan progesteron dimana estrogen sangat berlebih hingga melampaui batas normal sedangkan progesteron kadarnya menurun. Faktor aktivitas fisik yaitu kebiasaan olahraga yang kurang dapat memperberat PMS.

Menurut dr.Guy E. Abraham dalam Icemi (2013) ahli kandungan dan kebidanan dari fakultas kedokteran UCLA, AS membagi PMS tipe A, H, C, dan D. 80% PMS termasuk tipe A. Penderita tipe H sekitar 60% PMS C 40% dan PMS D 20%. Kadang kadang seorang wanita mengalami kombinasi gejala misalnya tipe A dan D secara bersamaan, dan sikap tipe memiliki gejalanya sendirisendiri.

Sejalan dengan penelitian Elika (2013) gaya hidup sehat siswi SMK Negeri 1 Bantul dimana 61 responden, diketahui bahwa responden dengan gaya hidup sehat kategori kurang baik sebanyak 17 (27,9%) responden kemudian responden yang memiliki gaya hidup sehat kategori baik sebanyak 29 (47,5%) responden. Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan premenstruasi syndrome.

Menurut asumsi peneliti gaya hidup sehat berhubungan dengan kejadian PMS pada tabel 5.6 gaya hidup sehat baik dengan kejadian PMS sebanyak 0 responden (0,0%) dan gaya hidup sehat baik dengan tidak terjadi PMS sebanyak 17 responden (38,6%) sedangkan gaya hidup sehat kurang baik dengan kejadian PMS sebanyak 14 responden (31,8%) dan gaya hidup sehat kurang baik dengan tidak terjadi PMS sebanyak 13 responden (29,5%). Sehingga dapat di simpulkan bahwa gaya hidup sehat dengan kejadian PMS diakibatkan oleh perubahan hormon dan pada kuesioner gaya hidup sehat responden itu jarang melakukan aktivitas fisik (olahraga) sehingga dapat memperberat mengalami PMS dan gaya hidup sehat kurang baik dengan tidak terjadi PMS karena sebagian wanita tidak mengalami kombinasi gejala-

gejala secara fisik, psikologis maupun emosional sehingga tidak mengalami PMS.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengelolaan data dan penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) Pada Siswi UPTD SMPN 5 Barru” maka diperoleh sebagai berikut :

1. Terdapat gaya hidup sehat kurang baik sebanyak 27 responden (61,4%) dan gaya hidup sehat baik sebanyak 17 responden (38,6%).
2. Terdapat kejadian premenstruasi syndrome sebanyak 14 responden (31,8%) dan tidak terjadi premenstruasi syndrome (PMS) sebanyak 30 responden (68,2%).
3. Ada hubungan signifikan antara gaya hidup sehat dengan kejadian premenstruasi syndrome (PMS) pada siswi UPTD SMPN 5 Barru di tunjukkan dengan  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ .

### SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi institusi pendidikan  
Sebagai bahan masukan untuk pengembangan ilmu kebidanan dan dapat menjadi sumber informasi bagi pihak dan institusi terkait khususnya tentang hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian premenstruasi syndrome (PMS) pada siswi UPTD SMPN 5 Barru.
2. Bagi peneliti selanjutnya  
Peneliti selanjutnya di harapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan jumlah populasi lebih besar, sehingga peneliti dapat lebih mencari tahu apakah ada hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian premenstruasi syndrome (PMS) dan dapat melakukan penelitian lebih mendalam sehingga informasi yang didapatkan lebih banyak.
3. Bagi penulis  
Dapat menambah pengetahuan, pemahaman dan pendalaman peneliti tentang gaya hidup sehat dengan kejadian premenstruasi syndrome (PMS) pada siswi UPTD SMPN 5 Barru.

### REFERENSI

- Afifah, H, N. (2020). Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa

- Tubuh (IMT) Normal. Journal of Issues in Midwifery  
<https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/237/63>.
- Alvionita, F. 2016. Hubungan Pola Makan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa S1 Pendidikan Bidn Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Aryani, R. (2017). Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika.
- Arfianto Yundhi. 2017. Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman. <http://journal.student.uny.ac.id>.
- Annisa. 2022. Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Perilaku Makan dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. Jurnal Universitas Tadulako.
- Elika Puspitasari. 2013. Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.
- Fatimah, A., et al. (2019). Stres dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa di Asrama Sekolah. BKM Journal of Community Medicine and Public Health Vol 32 (1), 7-12. <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/8452>
- Glasier, Anna & Ailsa Gebbie. 2017. Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Hidayat. A. A. A. 2018. Metodelogi Keperawatan Dan Kesehatan I. Jakarta: Salemba Medika.
- Hastono, Dkk. 2016. Analis Data Pada Bidang Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Husna & Dora. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Sindrom Premenstrual Saat Pandemi Covid-19 pada Siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok.
- Icemi Sukarni & Wahyu P. 2013. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta, Nuha Medika
- Irmawati. 2020. Hubungan Gaya Hidup dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Panakkukang Makassar.
- Kusumawardani. E. F., & Adi, A.C. 2017. Aktivitas Fisik dan Konsumsi Kedelai pada Remaja Putri yang Mengalami Premenstrual Syndrome di SMKN 10 Surabaya. Media Gizi Indonesia.
- Lowdermilk, D.L., Jensen, M.D., Perry, S.E. 2013. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 8. Alih Bahasa : Maria & Peter. Jakarta: EGC
- Marlina. 2018. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Remaja Puteri kelas X dan IX di Pesantren Modern Nurul Hakim Deli serdang. Serdang
- Mitayani. 2012. Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta: Salemba Medika.
- Munthe. N. H. 2012. Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden. <https://repository.usu.ac.id>
- Nursalam. 2017. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Pertiwi. C. 2016. Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Premenstrual Pada Remaja di SMAN 4 Jakarta.
- Ramadhani rully, 2015. Analisis faktor yang mempengaruhi premenstrual syndrome pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung Tahun 2015.
- Sibagariang. E. E., dkk. 2012. Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Suparman, E. (2017). Premenstrual Syndrome. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Susanti, H. D., et al. (2017). Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan.
- Surmiasih. 2016. Aktivitas Fisik Dengan Sinrdom Premenstruasi Pada Siswa SMP Physical Activity In Students With Premestrual Syndrome.<https://www.aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/surmiasih>
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: AFABETA CV
- Sujarweni. 2014. Metedologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Gava Medika.
- Wijayanti, dkk. 2022. Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Berdasarkan Karakteristik Siswi Kelas XII di Pondok Pesantren Sukoharjo.
- Wijayanti, Y. T. 2015. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Synrome pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai.