

## TINGKAT STRES BERHUBUNGAN DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA SISWI SMK ISLAM

Wiwin Eva Nuvitasari\*, Susilaningih, Agnis Sabat Kristiana

Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani, Jl. Akordion Selatan No.8b, Mojolangu, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia 65141  
[\\*wiwin07.novita@gmail.com](mailto:*wiwin07.novita@gmail.com)

### ABSTRAK

Gejala *premenstrual syndrome* dialami 23% remaja putri di Indonesia. *Premenstrual syndrome* timbul pada siswi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu meningkatnya stres atau tekanan yang dipengaruhi oleh usia, kelas, dan gaya hidup. Stres adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan *premenstrual syndrome* pada siswi SMK Islam. Penelitian ini menggunakan desain korelasional *study* dengan pendekatan *case control*. Populasi penelitian ini adalah siswi SMK Islam yang berjumlah 64 siswi. Sampel yang diambil yaitu berjumlah 40 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *spearman*. Hasil analisis menggunakan software menunjukkan nilai  $\rho = 0,0001$  dimana nilai  $\rho < \alpha = 0,05$ , artinya bahwa  $H_a$  diterima. Nilai koefisien korelasi 0,681 menurut tabel interpretasi korelasi yaitu tingkat hubungan kuat dan arah korelasi positif. Kesimpulan yang diperoleh adalah ada hubungan positif antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome*, yaitu semakin besar nilai tingkat stres maka semakin besar pula nilai *premenstrual syndrome*.

Kata kunci: remaja, *premenstrual syndrome*, stres

## STRESS LEVEL CONNECTED WITH *PREMENSTRUAL SYNDROME* ON STUDENT IN ISLAMIC VOCATIONAL HIGH SCHOOL

### ABSTRACT

The *premenstrual syndrome* symptoms experienced by 23% of young woman in Indonesia. *Premenstrual syndrome* are generated by some factors, one of which is increase in stress influenced by age, class, and lifestyle. Stress is the body's reaction to nonspecific demands or load. The purpose of this research was to investigate the correlation between the stress level with the *premenstrual syndrome* among student in Islamic Vocational High School. The study using a correlational study design with *case control* approach. The population of this research is student in Islamic Vocational High School which totaled 64 student. Samples have taken from total 40 respondent by using *purposive sampling* techniques. The study used *spearman* test for bivariat analysis. The result using a software showed  $\rho$  value = 0,0001 where the  $\rho$  value  $< \alpha = 0,05$ , it means  $H_a$  was accepted. The value correlation 0,681 that level of correlation strong with positive direction. The conclusion are any positive correlation between stress level with *premenstrual syndrome*, if the value of stress level was higher the value of *premenstrual syndrome* (PMS) was higher too.

Keywords: *premenstrual syndrome*, stress, teenagers

### PENDAHULUAN

United State Department of Health and Human Services (2010) mengemukakan bahwa *premenstrual syndrome* didefinisikan sebagai kumpulan gejala yang dialami wanita 1-2 minggu menjelang menstruasi dan berakhir setelah perdarahan menstruasi berhenti (Kusumawardani & Adi, 2017). Sedangkan menurut Nugroho & Utama (2014) *premenstrual syndrome* merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Gejala yang muncul antar

individu berbeda seperti rasa tertekan, sifat lekas marah, suasana hati gelisah, dan badan terasa bengkak (Amelia, 2014).

*Premenstrual Syndrome* (PMS) yang terjadi dapat mengakibatkan banyak dampak, bahkan dampak serius juga dapat terjadi (Alvionita, 2016). *Premenstrual syndrome* bisa mengakibatkan depresi yang terkadang dapat memunculkan keinginan untuk bunuh diri bahkan keinginan untuk melakukan kekerasan pada diri sendiri dan orang lain (Wijayanti, 2015). Sebanyak 3-8% penderita *premenstrual syndrome* dapat

mengalami gangguan yang lebih berat (Mufida, 2015).

Prevalensi penderita *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswa keperawatan di Libanon sebesar 54,6% dan di Srilanka sebesar 65,7% (Fatimah et al., 2016). Sedangkan prevalensi *Premenstrual Syndrome* di Iran sebesar 98,2%, di Brazil sebesar 39%, di Australia sebesar 44% (Andiarna, 2018), dan di Jepang sebesar 34% (Alvionita, 2016). Berdasarkan data jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami *Premenstrual Syndrome* sebelum menstruasi (Susanti, Ilmiasih, & Arvianti, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia yang di sponsori oleh WHO didapatkan hasil bahwa gejala *premenstrual syndrome* dialami 23% oleh remaja di Indonesia (Haryanti, 2016).

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Saerang et al., 2014). Remaja pada umumnya didefinisikan sebagai orang-orang yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Marmi, 2015). Masa remaja atau masa *adolescence* adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu (Susanti, Ilmiasih, Arvianti, et al., 2017). Menurut WHO (2015) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun. Pada remaja putri terjadi berbagai perubahan fisik yang ditandai dengan pertumbuhan seks sekunder dan seks primer (menstruasi) (Marmi, 2015). Menstruasi yang terjadi terkadang diikuti dengan gangguan-gangguan seperti gangguan siklus, *dysmenorrhea*, dan sindrom premenstruasi (*Premenstrual Syndrome*) (Pratiwi, 2014).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologist* bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala *premenstrual syndrome* dan umumnya terjadi pada wanita usia 14-50 tahun dengan gejala yang bervariasi pada tiap wanita (Rudiyanti & Nurchairina, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Retissu, dkk (2010) terhadap 40 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, menunjukkan terdapat 24 orang (60,0%) mengalami *premenstrual syndrome* (Namsa et al., 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Andiarna (2018) terhadap 35 mahasiswi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya, menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stress dengan kejadian *premenstrual syndrome* ( $p = 0,040$ ) sehingga stress merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejadian *premenstrual syndrome*. Penelitian oleh Rudiyanti & Nurchairina (2015) terhadap 157 mahasiswa jurusan kebidanan di Poltekkes Tanjungkarang, menunjukkan yang mengalami PMS terdapat 80,8% (97 orang) yang mengalami stress dan 27% (10 orang) yang tidak mengalami stres.

Diduga penyebab *premenstrual syndrome* banyak terjadi akibat kombinasi dari berbagai factor kompleks yang salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi (Rodiani & Rusfiana, 2016). Faktor psikologis yaitu stress sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian *premenstrual syndrome* (Andiarna, 2018).

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Sedangkan menurut Kartikawati & Sari (2017), stress adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres dapat dijadikan sebagai stimulus untuk perubahan dan perkembangan sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif atau bahkan perlu (Hidayat, 2012).

Remaja yang mengalami stress lebih berpotensi mengalami dibandingkan yang tidak mengalami stress (Fatimah et al., 2016). Ini terjadi adanya abnormalitas neuroendokrin pada siklus menstruasi yang banyak terjadi pada fase *premenstrual* (Wijayanti, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di SMK Islam pada tanggal 16 Oktober 2018, dari 14 siswi yang di wawancara didapatkan hasil 8 (57,1%) siswi mengalami gejala *premenstrual syndrome* dan mengalami penurunan kualitas aktifitas sehari-hari; 3 (21,4%) siswi mengalami gejala *premenstrual syndrome* dan mengganggu aktivitas sehari-hari; serta 3 (21,4%) siswi mengalami gejala *premenstrual*

*syndrome*, namun masih dapat beraktifitas dengan baik.

Berdasarkan angka kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja yang mengalami stress cukup besar, sehingga penting dilakukan penelitian tentang hubungan tingkat stress dengan *premenstrual syndrome*. Maka peneliti melakukan penelitian terhadap “Hubungan Tingkat Stres dengan *Premenstrual Syndrome* pada Siswi SMK Islam” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan *premenstrual syndrome* pada siswi SMK Islam.

### METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional *study* dengan desain analitik menggunakan pendekatan *case control*. Aplikasi *case control* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara tingkat stres (sebagai variable independen) dengan *premenstrual syndrome* (sebagai variable dependen) dengan cara melihat kejadian *premenstrual syndrome* yang dialami oleh siswi saat menstruasi terakhir kali.

Penelitian dilakukan pada siswi SMK Islam Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang kelas X dan XI dengan jumlah 40 responden yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Instrument penelitian ini menggunakan 2 kuesioner, pengukuran tingkat stress kuesioner yang digunakan yaitu DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales 42*) dari Lovibond (1995) yang sudah teruji validitas secara internasional. Sedangkan pengukuran *premenstrual syndrome* menggunakan kuesioner terstruktur. Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah *spearman*. Penelitian ini telah lolos Ethical Approval dengan nomor: E.5.a/088/KEPK-UMM/V/2019

### HASIL

Adapun karakteristik responden sebagai berikut.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n = 40)

Usia Responden	f	%
14 – 16 tahun	19	47,5
17 – 20 tahun	21	52,5

Tabel 1 didapatkan hasil bahwa lebih dari setengahnya (52,5%) usia responden adalah usia 17-20 tahun.

Karakteristik responden berdasarkan usia haid pertama didapatkan seluruhnya (100%) mengalami haid pertama pada usia > 10 tahun.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas (n = 40)

Kelas	f	%
Kelas X	16	40
Kelas XI	24	60

Tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar (60%) responden adalah siswi kelas XI.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres (n = 40)

Tingkat Stres	f	%
Normal	3	7,5
Ringan	1	2,5
Sedang	9	22,5
Berat	21	52,5
Sangat Berat	6	15

Data yang diperoleh melalui pembagian kuesioner kepada siswi SMK Islam dimasukkan pada tabel 3 dari 40 responden

didapatkan hasil bahwa sebagian besar (52,5%) responden mengalami tingkat stres berat.

Tabel 4  
 Distribusi Frekuensi Tingkat *Premenstrual Syndrome* (n = 40)

<i>Premenstrual syndrome</i> (PMS)	f	%
PMS Ringan	4	10
PMS Sedang	9	22,5
PMS Berat	27	67,5

Data yang diperoleh melalui pembagian kuesioner kepada siswi SMK Islam dimasukkan pada tabel 4 dari 40 responden

didapatkan hasil bahwa sebagian besar (67,5%) responden mengalami *premenstrual syndrome* pada tingkat berat.

Tabel 5  
 Tabulasi Silang pada Hubungan Tingkat Stres dengan *Premenstrual Syndrome* (n = 40)

Tingkat Stres	<i>Premenstrual syndrome</i> (PMS)						Jumlah	
	Ringan		Sedang		Berat		f	%
	F	%	f	%	f	%		
Normal	3	7,5	0	0	0	0	3	7,5
Ringan	1	2,5	0	0	0	0	1	2,5
Sedang	0	0	8	20	1	2,5	9	22,5
Berat	0	0	1	2,5	20	50	21	52,5
Sangat berat	0	0	0	0	6	15	6	15

Tabel 5 dari 40 responden yang telah diteliti didapatkan hasil bahwa setengahnya (50%) responden yang mengalami tingkat stres berat akan mengalami *premenstrual syndrome* pada tingkat berat. Hasil analisis *p-value* 0,0001, sehingga  $\rho < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan (korelasi) antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome* pada siswi SMK Islam.

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 40 responden siswi SMK Islam pada tahun 2019 dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales 42*) dari Lovibond(1995), didapatkan hasil data bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat yaitu 21 responden (26,25%) dan sisanya responden mengalami tingkat stres normal, ringan, sedang, dan sangat berat. Kejadian *premenstrual syndrome* didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami *premenstrual syndrome* pada tingkat berat yaitu 27 responden (33,75%) dan sisanya responden mengalami *premenstrual syndrome* pada tingkat ringan dan sedang.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, menunjukkan bahwa hampir setengahnya (50%) responden yang mengalami tingkat stres

berat akan mengalami *premenstrual syndrome* pada tingkat berat juga. Pada penelitian yang dilakukan pada siswi SMK Islam, didapatkan dari 40 responden berdasarkan usia pertama kali menstruasi menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) responden mengalami haid pertamayaitu pada usia > 10 tahun.

Hasil uji *Spearman's rho* menunjukkan terdapat hubungan (korelasi) antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome* pada siswi SMK Islam dengan nilai koefisiensi korelasi *spearman* (*r-test*) sebesar 0,681 dengan *p-value* 0,0001 sehingga  $\rho < \alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa koefisien korelasi *spearman* yang sebesar 0,681 dan bertanda positif. Artinya hubungan antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome* pada siswi SMK Islam kuat dan searah. Apabila tingkat stres yang dialami siswi semakin meningkat (berat) maka *premenstrual syndrome* yang dialami siswi akan semakin meningkat (berat) juga dan sebaliknya. Serta siswi yang mengalami stres lebih berpotensi mengalami *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan siswi yang tidak mengalami stres. Nilai hasil penelitian ini lebih kecil dari hasil penelitian Hartanto et al. (2018) yang memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,756.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fatimah et al. (2016) yang menyebutkan bahwa semakin berat stres seseorang maka resiko mengalami *premenstrual syndrome* semakin meningkat. Penelitian ini juga didukung oleh Susanti, Ilmiasih, Arvianti, et al. (2017), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keparahan *premenstrual syndrome* dengan tingkat kecemasan.

Berdasarkan teori, stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Tingkat stres dibagi menjadi lima tingkatan yaitu stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat (Priyoto, 2014). Stres pada remaja sama halnya dengan yang terjadi pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya hanya pada sumbernya dan bagaimana mereka merespon (Faiqah & Sopiatus, 2015). Apabila stres berlangsung lama dan terjadi terus menerus dapat menyebabkan tingkat stres yang lebih berat dan menimbulkan keluhan bahkan gangguan pada tubuh jika tidak dapat manajemen stres dengan benar (Hartanto et al., 2018). Stres yang terjadi memiliki dampak, antara lain: dampak fisiologik, psikologik, dan dampak perilaku (Priyoto, 2014).

*Premenstrual syndrome* merupakan suatu keadaan keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. *Premenstrual Syndrome* dimulai selama masa kesuburan sampai akhir masa subur yaitu saat masuk masa *menopause* (Kusumawardani & Adi, 2017). *Premenstrual syndrome* dibagi menjadi tiga yaitu *premenstrual syndrome* ringan, sedang, dan berat (Alvionita, 2016). *Premenstrual Syndrome* dapat menimbulkan gejala yang berupa gangguan emosional maupun perubahan secara fisik (Andiarna, 2018). *Premenstrual syndrome* terjadi pada saat fase luteal, pada fase ini akan terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron, dimana estrogen akan menekan progesteron yang menyebabkan timbulnya gejala-gejala fisik pada *premenstrual syndrome* (Soviana & Putri, 2017). Gejala *Premenstrual Syndrome* dapat

diperkirakan dan biasanya terjadi secara regular pada dua minggu periode sebelum menstruasi (Namsa et al., 2015).

Penyebab utama *premenstrual syndrome* adalah faktor hormonal yaitu perubahan hormon gonad seperti progesteron dan estrogen, faktor perubahan kimia otak seperti sistem GABA (*gamma-aminobutyric acid*) (Ritung & Olivia, 2018) dan serotonin (Rodiani & Rusfiana, 2016). *Premenstrual syndrome* pada tingkat berat adalah ketika siswi tidak dapat melakukan aktifitas dan harus beristirahat (Alvionita, 2016). Penyebab dari *premenstrual syndrome* banyak terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor kompleks yang salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi (Rodiani & Rusfiana, 2016). Adapun faktor yang menimbulkan *premenstrual syndrome* yaitu faktor keturunan, faktor biologis, indeks massa tubuh (IMT) yang berlebihan, konsumsi kafein dalam jumlah banyak (Finurina & Susiyadi, 2016), faktor kimiawi, faktor gaya hidup, serta faktor psikologis (stres) (Saryono & Sejati, 2009).

Ketika seseorang mengalami stres yang berkelanjutan akan terjadi penurunan serotonin, apabila kadar serotonin dalam keadaan rendah dapat memicu pergeseran pola hormon estrogen dan progesteron yang dapat menimbulkan beberapa gejala fisik *premenstrual syndrome* seperti nyeri payudara dan kembung (Ritung & Olivia, 2018). Gejala-gejala *premenstrual syndrome* akan semakin nyata dialami oleh remaja putri yang terus-menerus mengalami tekanan psikologi (Ramadani, 2013). Semakin berat tekanan psikologi seseorang maka dapat memperberat terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron (hormon estrogen semakin meningkat dan hormon progesteron menurun) yang menyebabkan semakin berat *premenstrual syndrome* yang dialami. Selain itu, stres juga dapat meningkatkan produksi prolaktin yang dapat memperberat keluhan *premenstrual syndrome* (Rudiyanti & Nurchairina, 2015).

Penatalaksanaan stres tentunya sesuai dengan sifatnya, artinya bila stres menimbulkan manfaat dalam hidup maka selayaknya dinikmati dan sebaliknya, jika menimbulkan distress maka perlu dilakukan tindakan guna

mengatasinya (Musradinur, 2016). Teknik dalam manajemen stres terdiri dari pencegahan terhadap stres, strategi memecahkan stres, dan memperhatikan kesehatan secara intensif (Patimah, 2016). Manajemen stres yang dapat dilakukan yaitu penggunaan mekanisme koping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga (mengadakan senam yang dilakukan minimal 2 minggu sekali guna merelaksasi tubuh dan pikiran siswi), mengatur berat badan, dan lainnya (Setiawati, 2015).

Walaupun tingkat stres bukan merupakan satu-satunya faktor yang meningkatkan kejadian *premenstrual syndrome*, akan tetapi pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres bisa menjadi salah satu faktor yang meningkatkan angka kejadian dan dapat memperberat gejala *premenstrual syndrome*. Berat tidaknya tingkat stres mempengaruhi *premenstrual syndrome* dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain usia, kelas, usia haid pertama, lamanya pengalaman mengalami menstruasi, dan gaya hidup di sekolah itu sendiri. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stress juga mempunyai pengaruh terhadap kejadian *premenstrual syndrome*.

Hasil penelitian bila dihubungkan dengan teori yang menyebutkan bahwa adanya pengaruh tingkat stress terhadap *premenstrual syndrome* pada Siswi SMK Islam, maka teori tersebut sudah dapat dibuktikan oleh peneliti. Dapat disimpulkan terhadap hubungan (korelasi) antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome* pada siswi SMK Islam. Dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stress siswi maka semakin memperberat terjadinya *premenstrual syndrome*.

## SIMPULAN

Tingkat stres dapat mempengaruhi kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi, dimana jika tingkat stres yang dialami siswi semakin meningkat maka dapat meningkatkan dan memperberat kejadian *premenstrual syndrome*. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian ini, yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome* pada siswi SMK Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, F. (2016). *Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Mahasiswa S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*.
- Amelia, C. R. (2014). Pendidikan Sebaya Meningkatkan Pengetahuan Sindrom Premenstruasi pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 28(2), 152–154.
- Andiarna, F. (2018). Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8–13.
- Faiqah, S., & Sopiatur, R. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pre menstrual Syndrome pada Mahasiswa TK II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1486–1494.
- Fatimah, A., Prabandari, Y. S., & Emilia, O. (2016). Stres dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa di Asrama Sekolah. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 32(1), 7–12.
- Finurina, I., & Susiyadi. (2016). Pengaruh Sindrom Premenstruasi Terhadap Kecemasan Mahasiswi. *Psycho Idea*, 14(1), 12–20.
- Hartanto, S. S., Astuti, W., Nugrahati, T., Sutomo, H., & Nada, S. K. (2018). Hubungan Antara Tingkat Strss dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome pada Mahasiswi di Asrama Putri Stikes Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang. *Well Being*, 3(1), 12–19.
- Haryanti, Y. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII dan VIII tentang Pre Menstruasi Syndrome (PMS). *Wawasan Kesehatan*, 3(1), 59–67.
- Hidayat, A. A. A. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan* (D. Sjabana (ed.)). Salemba Medika.
- Kartikawati, S. L., & Sari, A. I. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus

- Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) di Stikes Bhakti Kencana Bandung Tahun 2016. *Dinamika Kesehatan*, 8(1), 55–63. [ojs.dinamikakesehatan.stikessarimulia.ac.id/index.php/dksm/article/download/.../173](http://ojs.dinamikakesehatan.stikessarimulia.ac.id/index.php/dksm/article/download/.../173)
- 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*, 12(1), 54–63.
- Marmi. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Mufida, E. (2015). Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi. *Jurnal Biometrika Dan Kependidikan*, 4(1), 7–13.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200.
- Namsa, A. M., Palandeng, H., & Kallo, V. D. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMA Frater Don Bosco Manado. *E-Journal Keperawatan (EKp)*, 3(3), 1–7.
- Nugroho, T., & Utama, B. I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.
- Patimah, S. (2016). *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*. Alfabeta, cv.
- Pratiwi, A. M. (2014). Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Anggota Perempuan UKM INKAI UNS. *Journal Ners and Midwifery Indonesia*, 2(2), 76–80.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika.
- Ramadani, M. (2013). Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 21–25.
- Ritung, D. C., & Olivia, S. (2018). Hubungan Stres terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 59–62.
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Majority*, 5(1), 18–22.
- Rudiyanti, N., & Nurchairina. (2015). Hubungan Status Gizi dan Stress dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. *Jurnal Keperawatan*, XI(1), 41–46.
- Saerang, A., Suparman, E., & Lengkong, R. A. (2014). Hubungan Antara Stres dengan Pola Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Angkatan 2010. *Jurnal E-Clinic (ECl)*, 2(3).
- Saryono, & Sejati, W. (2009). *Sindrom Premenstruasi* (A. Setiawan (ed.)). Nuha Medika.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Soviana, E., & Putri, A. R. (2017). Hubungan Asupan Vitamin B6 dan Kalsium dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Siswi Di SMA N Colomadu. *The 5th Urecol Proceeding, February*, 1588–1594.
- Susanti, H. D., Ilmiasih, R., & Arvianti, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Keparahan PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. *J.K. Mesencephalo*, 3(1), 23–31.
- Wijayanti, Y. T. (2015). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(2), 1–7.

