

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmah A, Mirawati. Hubungan Status Gizi dan Kecemasan Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Obstetri*. 2024;16.
2. Woro Tri Utami, Ummah W. Konsumsi Kafein Berpengaruh Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome. *Assyifa Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2023;1(1):65–71.
3. Pridynabilah A. Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Perilaku Makan Dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako)* [Internet]. 2023;8(2):59–67. Tersedia pada: <http://103.245.72.49/index.php/htj/article/view/508>
4. Lestari TIY, Ningsih LH, Astuti EM. Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan di Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah. 2024;13(September 2022):156–66.
5. Lestari DR, Haniyah S, Wirakhmi IN. Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa. *JurnalStikes-IbnusinaAcId* [Internet]. 2024;2(1):215–26. Tersedia pada: <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/INOVED/article/view/895>
6. Wijayanti W, Sunarsih T, Kartini F, Rohmatika D. Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Berdasarkan Karakteristik Siswi Kelas Xii Di Pondok Pesantren Sukoharjo. *Jurnal Kesehat an Kusuma Husada*. 2022;13(1):24–31.
7. Titik A, Rini M. Faktor – Faktor Yang berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi. *Jurnal Kebidanan Ilmu Kesehatan Budi Mulia*. 2023;13:71–8.
8. Wulandari HF, Jubaedah E. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwivery, Environ Dent*. 2022;17(3):394–400.
9. Suardi D, Rukmaini, Dahlan FM. Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Kejadian Tipe Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMP Tonjong Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*. 2022;11(2):145–54.
10. Isrowiyatun D, Rizani A, Adella R. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2021;2(7):2273.
11. Nugraha AS, Trisetyaningsih Y. Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan. *Inf dan Promosi Kesehat* [Internet]. 2023;2(1):78–90. Tersedia pada: <https://e-journal.saku.co.id/index.php/IPK/article/view/104>
12. Ismawati F, Purnawan A. Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SMK Informatika Ciputat Tahun 2022. *Fram Heal J*. 2022;1(2):173–80.

13. Pratiwi R, Sjattar H. Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Pencerah*. 2021;10(2):206–14.
14. Thaher MIT, Prautami ES, Ulama P. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Siswi Kelas XI SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2021. *Multidisiplin Ilmu*. 2022;1(2).
15. Teja NMAYR, Diyu IANP, Dewi NWEF, Nurtini NM, Dewi KAP, Indriana NPRK. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Bali Media Jurnal*. 2023;10(1):86–95.
16. Wijaya P, Sipayung R. Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Kejadian Tipe Pre Menstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok. *Zona Kebidanan*. 2022;13:90–101.
17. Sabrina Mahalaksmi A, Nofriandita A, Putri Rania A, Kusuma Wardhani Novian F, Rahma Agustina F, Assyfa H, et al. Profil Pengetahuan dan Efektivitas Penggunaan Aromaterapi untuk Mengurangi Stres pada Masyarakat Usia Produktif. *Jurnal Farmasi Komunitas [Internet]*. 2024;11(1):95–100. Tersedia pada: <https://orcid.org/0000-0002-6023-9326>
18. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. 2023. hal. 149–51.
19. Susantih S, Sari RAP. Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Keperawatan Semester VI. 2022;(September):1–17.
20. Ernawati, Fajrin DH, Astuti ACP, Hubaedah A, Karo MB. *Kupas Tuntaas Ginekologi dan Infertilitas*. Malang: Rena Cipta Mandiri; 2023.
21. Ramadhani AP, Agustin M. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Siswi Kelas Xi Di Sma Sandikta Bekasi Tahun 2019. *Afiat*. 2021;6(02):32–41.
22. Akbar H, Qasim M, Hidayani WR, Ariantini NS, Ramli, Gustirini R, et al. *Teori Kesehatan Reproduksi*. Marlina H, editor. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2021. 91–93 hal.
23. Pasaribu IH. Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Keparahan Premenstrual Syndrome. *J Midwifery*. 2023;11(1):103–8.
24. Yuniarti E. *Buku Ajar Endokrinologi 1*. Linda Rosalina, editor. Muharika Rumah Ilmiah; 2023. 7–9 hal.
25. Noviyanti NI, Gusriani, Ruqaiyah, Mappaware NA, Ahmad M. The Effect of Estrogen Hormone on Premenstrual Syndrome (PMS) Occurrences in Teenage Girls at Pesantren Darul Arqam Makassar. *Gac Sanit [Internet]*. 2021;35:S571–5. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.103>
26. Yunitasari E, Kusuma A, Palupi R. Hubungan Pengetahuan Dan Stres

- Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *J Wacana Kesehat*. 2023;8(2):67.
27. Ruqaiyah R, Irwan H, Alamsyah A, Harun A, Jannata RW, Amir F. Pengaruh Serotonin Terhadap Perubahan Mood Pada Remaja Wanita Premenstrual Syndrome. *J Media Penelit Dan Pengemb Kesehat*. 2023;33(3):68–77.
 28. Jarosz AC, Noori D, Zeitoun T, Garcia-Bailo B, El-Sohemy A. Variation in the vitamin D receptor gene, plasma 25-hydroxyvitamin D, and risk of premenstrual symptoms. *Genes Nutr*. 2021;16(1).
 29. Dwi A, Pratiwi S, Yunariyah B, Jannah R. Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban. *J Pendidik Tambusai*. 2023;7:20464–71.
 30. Thaharah F, Afridah W. Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Jik J Ilmu Kesehat*. 2023;7(1):194.
 31. Kamilah ZD, Utomo B, Winardi B. Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2021;3(2):160–6.
 32. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Premenstrual Syndrome (PMS). 2023.
 33. Hartinah D, Wigati A, Maharani LV. Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2023;14(1):245–52.
 34. Kristiyani A, Kurniawaty AY, Admaja SP, Kristariyanto YA. Edukasi Kesehatan dan Manfaat Obat Herbal dalam mengatasi Menstruasi bagi Remaja Putri. *J Pengabd Kpd Masy Kesehat*. 2022;2 No.3(September).
 35. Juwita D, Angin KB. Analisis Terjadinya Premenstrual Syndrome (PMS) dan Cara Penanganan PMS pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sentra Bina Yudhistira Tahun 2023. *Kesehat Reproduksi [Internet]*. 2024;3(1):1–15. Tersedia pada: <https://ejournal.bhaktiasih.ac.id>
 36. Hutasoit M, Trisetiyaningsih Y, Susanti D, Yati D. Pengenalan dan Pencegahan Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta. 2022;4(1):37–41.
 37. Azis A, Agisna F, Kartika I, Aulia R, Maulana R, Anggisna S, et al. Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contag Sci Period J Public Heal Coast Heal*. 2022;4(1):26.
 38. Putriningtyas ND, Cahyati WH, Rengga WDP. Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, dan Kualitas Tidur. *LPPM Universitas Negeri Semarang*. 2023. 1–2 hal.
 39. Adi S, Supriyadi, Masgumelar NK. Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD. Malang: Wineka Media; 2020.
 40. Wicaksono A, Handoko W. Aktivitas Fisik dan Kesehatan. IAIN Pontianak

Press; 2020. 1–53 hal.

41. Yusuf RA. Aktivitas Fisik pada Remaja. NEM; 2022. 83 hal.
42. Jackson AW, Marrow JR, Hill DW, Dishman RK. Physical Activity for Health and Fitness: Updated Edition. Jackson AW, editor. Human Kinetics; 2012. 368 hal.
43. Sari DRA, Suroto. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 5 Gresik. J Pend Olahraga dan Kesehat. 2022;10(2):329–38.
44. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Mengenal Jenis Aktivitas Fisik. :2018. Tersedia pada: <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8807>
45. Lubis L, Rahmaniar T, Oktavia N. Physical Activity Profile Based on Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) for Mining Workers. Indones J Public Heal. 2023;18(3):481–92.
46. World Health Organization. Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030: More Active People For a Heathier World. Geneva; 2018.
47. Cowell R. Metabolic Equivalent [Internet]. 2023. Tersedia pada: <https://www.whyexercise.com/metabolic-equivalent.html>
48. Mulyaningsih F, Suryobroto AS, Pertiwi NC, Utama AB. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di Smp Negeri 2 Mlati. MAJORA Maj Ilm Olahraga. 2023;48(2):16–7.
49. Marconcin P, Werneck AO, Peralta M, Ihle A, Gouveia ÉR, Ferrari G, et al. The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. BMC Public Health. BMC Public Health [Internet]. 2022;22. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12590-6>
50. Rahmawati D, Embrik IS, Septimar ZM. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMK Jaya Buana Kresek Kabupaten Tangerang. J Sains Dan Kesehat. 2022;6(2):13–23.
51. Sahadhati Arsa A, Sumarmi S, Studi Gizi P, Kesehatan Masyarakat F, Airlangga U, Gizi D. Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Premenstrual Syndrome Pada Siswi Sma. J Kesehat Masyarakat, Univ Airlangga. 2023;4(3):4179–85.
52. Clarita HA, Wulandari F, Mahmudiono T, Setyaningtyas SW. Aktivitas Fisik untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistematis Review. Amerta Nutr. 2022;6(3):315–25.
53. Dharmansyah D, Budiana D. Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. J Pendidik Keperawatan Indones. 2021;7(2):159–63.
54. Sci M, Med S. Guidelines for Data Processing and Analysis of the

- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short Form [Internet]. 2022. hal. 1–7. Tersedia pada: <https://sites.google.com/view/ipaq/score?authuser=0>
55. WHO. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. Geneva World Heal Organ [Internet]. 2012;1–22. Tersedia pada: [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)
56. Firtanto AD, Maksum A. Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP pada Masa Pandemi COVID-19. 2022;10:65–71.
57. ANZOS (Australian and New Zealand Obesity Society). Physical Activity — ANZOS [Internet]. 2021. Tersedia pada: <https://www.anzos.com/physical-activity>
58. Cahyorini RW, Komalyna INT, Suwita IK. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth J Agri-food, Nutr Public Heal*. 2022;2(2):123.
59. Wenny BP, Andreni R. Stress pada Remaja. Purbalingga: Eureka Medika Aksara; 2021.
60. WHO. Stress [Internet]. WHO Headquarters; 2023. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
61. Hasniati. Stres dan Perilaku Kerja. Makassar: Unhas Press; 2023.
62. Nurmala I, Rachmayanti RD, Soedirham O, Fatah MZ. Psikologi Kesehatan dalam Kesehatan Masyarakat. Surabaya: Airlangga University Press; 2022.
63. Ishak S, Choirunissa R, Agustawan, Purnama Y, Achmad VS, Mua EL, et al. Metodologi Penelitian Kesehatan [Internet]. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2023. 1–323 hal. Tersedia pada: http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf
64. Jelmila SN, Hasni D, Liana N. Asupan Magnesium, Kalsium dan Vitamin D dengan Premenstrual Syndrome. *J Kesehat Perintis*. 2023;10:138–44.
65. Lutfiyati A, Hutasiot M, Nirmalasari N. Siklus Menstruasi Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) di SMAN 1 Godean, Sleman. *Univ Jenderal A Yani Yogyakarta*. 2021;
66. Dhevayanti aisyiyah suci, Susanto indra himawan. Analisis Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Makan Siswa Di SMAN 1 Tapen Bondowoso. *J Kesehat Olahraga*. 2023;11(2):79–86.
67. Baskara F. Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stress Dalam Persiapan Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) Pada Siswa Kelas 12 SMK Negeri 4 Surakarta. 2020;1–9.
68. Husna A, Rahmi N, Safitri F, Andika F. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di

Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *J Heal Technol Med*. 2022;8(1):35–47.

69. Alfiah S, Harumi AM. Analysis Of Age, Nutrition Status With Premenstrual Syndrome, And Health Education On The Knowledge Of Adolescents At Tri Guna Bhakti Junior High School, Surabaya. *Malahayati Nurs J*. 2022;4(6):1577–88.
70. Arianti J, Ikhtiar M, Masriadi, Alwi MK, Ulfah N, Muthalib. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMAN 6 Bone. *Wind Public Heal*. 2025;6(1):34–47.
71. Agustin AT, Zulala NN. Tingkat Stres Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Pros Semin Nas Penelit dan Pengabdi Kpd Masy* [Internet]. 2023;1(2):31–8. Tersedia pada: <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/23>
72. Sumarto M. Mengatasi Stres dan Kecemasan: Cara Mengelola Emosi dalam Kehidupan Sehari-Hari terhadap Anak dan Remaja. Irawan G, editor. Yogyakarta: Cahaya Harapan; 2023.
73. Fadhilah WH, Herdiman J. Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Tarumanagara. *J Kesehat Andalas*. 2023;11(3):147.
74. Nurbaiti A, Noerfitri N. Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Bekasi. *JPP (Jurnal Kesehat Poltekkes Palembang)*. 2023;18(1):1–6.
75. Witkoś J, Hartman-Petrycka M. The influence of running and dancing on the occurrence and progression of premenstrual disorders. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(15).
76. Puji LKR, Ismaya NA, Ratnaningtyas TO, Hasanah N, Fitriah N. Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Stres Dan Pola Tidur Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada. *Edu Dharma J J Penelit dan Pengabdi Masy*. 2021;5(1):1.
77. Chen Z, Imai K, Zhou X. The relationship between physical activity and premenstrual syndrome in senior high school students: a prospective study. *Sci Rep* [Internet]. 2023;13(1):1–7. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-32357-2>
78. Prihatanti NR, Januarsih, Megawati, Sofia N. Faktor Risiko Stress Meningkatkan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin (Stress Risk Factors Increase the Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Midwifery Students from Poltekkes Kemenkes Banjarm. *J Kebidanan Bestari* [Internet]. 2022;6(1):2022. Tersedia pada: <http://www.ejurnalbidanbestari-poltekkesbjm.com>

79. Wijayanti RT, Dasuki MS. Asupan Kalsium , Magnesium Dan Tingkat Stres Sebagai Faktor Resiko Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri. *Thalamus FK UMS*. 2024;87–94.
80. Nuvitasari WE, Susilaningsih S, Kristiana AS. Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome pada Siswi SMK Islam. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(2):109–16.
81. Alshdaifat E, Absy N, Sindiani A, Alostha N, Hijazi H, Amarin Z, et al. Premenstrual Syndrome and Its Association with Perceived Stress: The Experience of Medical Students in Jordan. *Int J Womens Health*. 2022;14(June):777–85.

