

## DAFTAR PUSTAKA

- Abay, H., & Kaplan, S. (2018). Current Approaches in Premenstrual Syndrome Management. *Bezmi'alem Science*, 10(1), 1–20. <https://doi.org/10.14235/bs.2018.2358>
- Abdollahi, R, Abiri, B., Sarbakhsh, P., Kashanian, M., & Vafa, M. (2019). The Effect of Vitamin D Supplement Consumption on Premenstrual Syndrome in Vitamin D-Deficient Young Girls : A Randomized , Double-Blind , Placebo-Controlled Clinical Trial. *Journal Complementary Medicine Research*, 26(2), 336–342. <https://doi.org/10.1159/000500016>
- Abeje, A., & Berhanu, Z. (2019). Premenstrual syndrome and factors associated with it among secondary and preparatory school students in Debremarkos town , North - west Ethiopia ,. *BMC Research Notes*, 12(5), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4549-9>
- Adeyana, R., & Ningsih, S. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Syndrom Premenstruasi Di SMAN 1 Kopo Kabupaten Serang. *Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3523–3533.
- Afrilia, E. M., & Musa, S. M. (2021). Analisis Pramenstruasi Sindrom Pada Siswi Sman 3 Kota Tangerang Tahun 2019. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin*, 2(1), 262–269. <https://doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.3511>
- Agustin, A. T., & Zulala, N. N. (2023). Tingkat Stres Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 31–38. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/23>
- Agustina, & Husna, N. (2018). Determinan Premenstruasi Syndrome pada Siswi SMAN . 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 135–146.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. 6(1), 25–36. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>
- Almujahidiani, T., & Mayasari, R. (2023). Faktor – Faktor Yang berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13(1), 71–78. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i1.343>
- Amalia, V. R., & Mufidati, D. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Premenstrual Syndrome Pada Siswi Mts Ittihad

Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(2), 69–75. <https://doi.org/10.54100/bemj.v6i2.90>

Amelia, W., Despitasaki, L., & Alisa, F. (2023). *Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi* (R. N. Brilliant (ed.); 1st ed.). PT. Pena Persada Kerta Utama. [https://books.google.co.id/books?id=jl7LEAAAQBAJ&pg=PA32&dq=kualitas+tidur&hl=ban&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&ved=2ahUKEwiYucf9x7GEAxVlwzGzGHQzxGQ6wF6BAgGEAU#v=onepage&q=kualitas tidur&f=false](https://books.google.co.id/books?id=jl7LEAAAQBAJ&pg=PA32&dq=kualitas+tidur&hl=ban&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiYucf9x7GEAxVlwzGzGHQzxGQ6wF6BAgGEAU#v=onepage&q=kualitas%20tidur&f=false)

Anggraeni, N., Pangestuti, D. R., & Aruben, R. (2018). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Kalsium, Magnesium, Vitamin B6 dan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi (Studi Pada Mahasiswa Peminatan Gizi Kesmas FKM Undip Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 526–536.

Arab, A., Golpour-hamedani, S., & Rafie, N. (2019). The Association Between Vitamin D and Premenstrual Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Current Literature. *Journal of the American College of Nutrition*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.1080/07315724.2019.1566036>

Astikasari, N. D., & Kofi, J. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 8–16. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.127>

Buddhabunyakan, N., Kaewrudee, S., Soontrapa, S., Somboonporn, W., & Sothornwit, J. (2022). students Premenstrual syndrome ( PMS ) among high school students. *International Journal of Women's Health*, 9(4), 501–505. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S140679>

Christin Yael Sitorus, Puri Kresnawati, Hainun Nisa, & Marni Br Karo. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Diii Kebidanan. *Binawan Student Journal*, 2(1), 205–210. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i1.109>

Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 118–119. [https://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/r03\\_h/trend/1/t1\\_1\\_2.html](https://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/r03_h/trend/1/t1_1_2.html)

Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Premenstruasi Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19. *Jkep*, 6(2), 184–209. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.627>

- Dayanand, A. (2019). Nursing Science Practice & Research Prevention of Premenstrual Syndrome in Adolescence. *International Journal of Nursing Science Practice & Research*, 5(1), 59–63.
- Dewi, M. A. K., Masruroh, L., & Muniroh, L. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kecukupan Vitamin B6 Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 138–147.
- Di, S., Nurul, P., & Meulaboh, F. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Santri Di Pesantren Nurul Falah Meulaboh Tahun 2019 Saiful. *Jurnal Nasional Indonesia*, 1(7), 194–203.
- Dina Rahmawati, Inna Solihati Embrik, & Zahrah Maulidia Septimar. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Smk Jaya Buana Kresek Kabupaten Tangerang. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(2), 13–23. <https://doi.org/10.57214/jusika.v6i2.150>
- Dina Raidanti, O. N. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Di Pondok Pesantren Babus Sallam Kota Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 54–63.
- Dwi, A., Pratiwi, S., Yunariyah, B., & Jannah, R. (2023). Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 20464–20471.
- Dwi Ertiana. (2023). Tingkat Stres saat Perkuliahan Daring Ditengah Pandemi Covid-19 dengan Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 6–14. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v12i1.274>
- Edita Revine Siahaan, J. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(2), 1–12.
- Editor, C., Board, E., Editors, M., & Assistant, A. (2017). Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Kedelai Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome Di SMKN 10 Surabaya. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 12(1), 54–63.
- Elvieta, Hafsah, & Lestar, M. (2022). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Wanita Usia Subur Dalam Upaya Mengurangi Gejala Dan Dampak Pre Menstrual Syndrome Di Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 19–25. <https://doi.org/10.30602/jkk.v8i1.969>
- Elyasari, W., Dewi, N. R., & Sari, S. A. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome Untuk Meningkatkan

Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Kecamatan Metro Utara Implementation. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 610–617.

<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/511>

Faiqah, S., & Sopiatur, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk li Semester Iii Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1486–1494.

Fatmawati, E., & Muliawati, D. (2022). Hubungan Status Gizi , Kadar Hemoglobin Terhadap Derajat Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Correlation among Body Mass Index , Hemoglobin Level With Premenstrual Syndrome in Female Students. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 13(02), 227–233.

Fatmawati, R., Dewi, N. R., Sari, S. A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome Untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Implementation of Health Education About Premenstrual Syndrome To Improve Kn. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 529–534.

Fauziah, F., Jl, A., Lama, B., Km, N., Keude, L., & Baro, K. K. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome ( PMS ) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 200–222.

Febrianti. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery and Music (GIM) Terhadap Gangguan Pramenstruasi Sindrom (PMS) Pada Remaja. *Wellness and Healthy Magazine*, 4(2), 391–398. <https://doi.org/10.30604/well.273422022>

Fibrianti, Yanti, E. M., & Dewi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS (Premenstrual Syndrome) Di SLTP 03 Bayan. 4(6), 267–275.

Fidora, I., & Yuliani, N. I. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Sindrom Pramenstruasi Pada Siswi Sma. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*, 14(1), 70–74. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1637>

Firtanto, A. D., & Maksum, A. (2022). Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 91–95. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan->

jasmani/issue/archive<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>

- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Handayani, D. S. (2023). Pemberdayaan peer edukator dalam edukasi manajemen self-care pada mahasiswa keperawatan penderita premenstrual syndrome. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 92–101. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i1.592>
- Haryati, Siti Patma Yunaningsi, J. R. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 1–11.
- Hayati, N., Maimunah, S., & Yulivantina, E. V. (2022). Penyuluhan kesehatan deteksi dini kanker payudara sebagai upaya promosi kesehatan wanita usia subur di lingkungan V kelurahan tanah merah kecamatan binjai selatan kota binjai prov . sumatera utara. *Journal Homepage*, 5(1), 295–303.
- Hermawan, D. (2021). *Manfaat Vitamin D Pada Era Pademi Covid-19* (Dewani H (ed.); 1st ed.). Anggota IKAPI. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=kNA3EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Vitamin+D+adalah+&ots=a38GHVlzvi&sig=xh3qk15CutrLVQAg1Yk2Odm8DA&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Vitamin D adalah&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=kNA3EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Vitamin+D+adalah+&ots=a38GHVlzvi&sig=xh3qk15CutrLVQAg1Yk2Odm8DA&redir_esc=y#v=onepage&q=Vitamin D adalah&f=false)
- Husna, A., Rahmi, N., Safitri, F., & Andika, F. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 35–47.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiwi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik , Universitas Indonesia ). *Jurnal Kesehatan Gizi*, 10(1), 39–50.
- Jaber, R. M., Alghzawi, A. O., & Salameh, H. H. (2022). Premenstrual syndrome: consultation sources and the impact on women's quality of life. *African Health Sciences*, 22(1), 80–87. <https://doi.org/10.4314/ahs.v22i1.10>
- Jelmila, S. N., Hasni, D., & Liana, N. (2023). Asupan Magnesium, Kalsium dan Vitamin D dengan Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(2), 138–144.
- Juwita, D., & Angin, K. B. (2024). Analisis Terjadinya Premenstrual

Syndrome (PMS) dan Cara Penanganan PMS pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Sentra Bina Yudhistira Tahun 2023. *Kesehatan Reproduksi*, 3(1), 1–15. <https://ejournal.bhaktiasih.ac.id>

Kasmiati, Sumarni, Metasari, A. ria, & Dkk. (2023). *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Kasmiati (ed.); 1st ed.). CV. Tohar Media.

Kawabe, R., Chen, C. Y., Morino, S., Mukaiyama, K., Shinohara, Y., Kato, M., Shimizu, H., Shimoura, K., Tanima, M. N., & Aoyama, T. (2022). The relationship between high physical activity and premenstrual syndrome in Japanese female college students. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 0, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00569-0>

Khoiruddin, M., & Zulaikha, K. (2020). Harmonisasi Keterkaitan proses Pembentukan Pewarisan Sifat Manusia berdasarkan Perspektif Islam dan Sains Modern. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 2(1), 225–228.

Kim, H. J., Choi, S. Y., & Min, H. (2019). *Effects of Sleep Pattern , Stress , Menstrual Attitude , and Behavior That Reduces Exposure to Endocrine Disrupting Chemicals on Premenstrual Syndrome in Adolescents*. 25(4), 423–433.

Kusuma, A. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Premenstrual Syndrome pada pada Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA). *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 109–114. <https://www.wellness.journalpress.id/wellness/article/download/w1114/15>

Kusumaningsih, T. P., Wulandari, F. C., & Nugraheni, D. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Kelas Ix Smpn 13 Purworejo Di Kecamatan Kutoarjo Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 14(2), 40–47.

Kusumawati, A., & Finurina, I. (2016). Pengaruh Frekuensi Konsumsi Kafein terhadap Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2013-2015 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Ilmu Gizi Indonesia*, XIII(01), 91–100.

Kweri, K., Rachmiyani, I., Kweri, K., Rachmiyani, I., & Vitamin, D. (2023). Relationship between Drug Vitamin D Intake and Pre-menstrual Syndrome among Women of Reproductive Age. *Journal of Drug and Alcohol Research*, 12(1), 0–5. <https://doi.org/10.4303/JDAR/236221>

Lan, C., & Su, T. (2019). Journal of Public Health Issues and Practices The Affecting Factors of Premenstrual Syndrome in Female College Students with Disabilities in Taiwan. *Journal of Public Health Issues and Practices*, 3(1), 1–6.

- Lghoul, S., Loukid, M., Benksim, A., & Hilali, M. K. (2022). *Factors Associated with Premenstrual Syndrome : A Cross-Sectional Study of Female Adolescents ( Morocco )*. 4(6), 1–5.
- Lisnawati, L. (2017). Olah Raga Dan Pola Tidur Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms). *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 246. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i2.568>
- Lorensia, A., Raharjo, D. N., & Rahayu, S. (2021). Perbedaan Pola Makan yang Mengandung Vitamin D Terkait Latar Belakang Pendidikan Mahasiswa Farmasi dengan Nonfarmasi. *Acta Pharmaceutica Indonesia*, 46(1), 25–30. <https://doi.org/10.5614/api.v46i1.12330>
- Lubis, D., Hamidi, M., & Syahda, S. (2023). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi 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>
- Lumingkewas, C., Suparman, E., & Mongan, S. P. (2021). Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-CliniC*, 9(1), 45–50. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.31855>
- Lutfiyatii, A., Kesehatan, J., & Medika, M. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome ( PMS ) Di SMAN 1 Godean. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(1), 8–13.
- Masriadi, Baharuddin, A., & Samsualam. (2021). *Metodologi Penelitian: Kesehatan, Kedokteran, Keperawatan* (A. M (ed.); Pertama). CV. Trans Info Media.
- Maulani, R. G., Ester, D., & Siagan, L. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome ( PMS ) Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Bidan Veronica. *Journal of Community Development*, 2, 7–10.
- Mulyani, T., & Santi, T. D. (2024). Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2020), 522–529.
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 Pekanbaru (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Noer, R. I., & Yenny, S. W. (2022). Penggunaan Vitamin D di Bidang Dermatologi. *Health and Medical Journal*, 4(3), 210–219.

<https://doi.org/10.33854/heme.v4i3.1045>

- Nurbaiti, A., & Noerfitri. (2023). *Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja the Relationship Between Diet and Physical Activity With the Incidence of Premenstrual Syndrome in Adolescents Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia*. 18(1), 1–6.
- Nurdini, L., Aswin, B., Hidayati, F., & Nurdiani, I. (2022). Hubungan Gaya Hidup dan Psikologis Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 460–466.
- Nurhanifah, T., & Daryanti, M. S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Premenstrual Sindrom (PMS) Pada Remaja. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 93–100.
- Nurrahmaton. (2021). Hubungan Pengetahuan , Stres , Pola Konsumsi , dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS ( Premenstrual Syndrome ) pada Remaja. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1), 6–14.
- Nwankwo, M., Angela, D., Talemoh, D. B., Yewande, A. H., Amina, Z. B., & Chubiyajo, S.-A. D. (2023). Prevalence and Factor Analysis of Symptoms Associated with Premenstrual Syndrome Among University Students in Nigeria. *SSRN Electronic Journal*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4315113>
- Prima Matur, Y., Simon, M. G., Ndorang, T. A., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Sma Negeri Di Kota Ruteng. *55 Jwk*, 6(2), 2548–4702.
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N., & Fitriah, N. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik , Stres Dan Pola Tidur Dengan Prmeenstrual Syndrome ( PMS ) Pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi STIKES Kharisma Persada. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1–8.
- Purwanti, Y., Adawiyah, R., & Wisaksono, A. (2023). Optimalisasi Strategi Penanganan Sindrom Premenstrual : Studi Kasus Di Desa Larangan RT.15 RW.04 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 69–77.
- Putri, K. M. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik Dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v1i1.55>
- Pridynabilah, A. (2023). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Perilaku Makan dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 112-123.



- Rad, M., Torkmannejad, M., Sabzevary, & Dehnavi, Z. M. (2019). Factors associated with premenstrual syndrome in Female High School Students. *8 Journal of Education and Health Promotion*, 7(2), 1–5. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Rahmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674>
- Ramadhani, A. P., & Agustin, M. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Siswi Kelas XI DI SMA Sandikta Bekasi Tahun 2019. In *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak* (Vol. 6, Issue 2).
- Rangkuti, Y. A., & Kurniawan, R. (2023). Sindrom premenstruasi pada mahasiswi pendidikan jasmani yang rutin melakukan aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 1–11.
- Rasdiana, & Mariana, D. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Akper Yarsi Samarinda. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(2), 74–82. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/154>
- Rindani, A. A., Saadah, N., Rahayu, T. P., & Santosa, J. (2022). Physical Activity and Sleep Quality Related to Premenstrual Syndrome ( PMS ) Among Female Students. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(5), 329–334.
- Rofiqoh, N. S., Daris, H., & Pratowo, E. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Denganpremenstruasi Syndrome (Pms) pada Remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro. *Media Publikasi Penelitian*, 9(2), 1–7.
- Romadhona, S. W., & Primihastuti, D. (2020). Penerapan Latihan Prenatal Gentle Yoga Dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journals Of Ners Community*, 11(2), 166–178. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1135>
- Rosdian, D. S., Astuti, W., Insani, H. M., Fauzia, A., & Puspita, F. S. (2023). *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Gzi Remaja* (B. Cendekia (ed.); 1st ed.). CV. Bayfa Cendekia Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=FAraEAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA37&dq=faktor+yang+mempengaruhi+aktivitas+fisik>
- Ruqaiyah, R. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa AKBID Pelamonia Makassar Tahun

2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i1.169>
- Saptarini, D. (2019). Vitamin D Status in Health Youth Age 15-18 Years in Depok City. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 69(2), 71–77. <https://mki-ojs.idionline.org/jurnal/article/view/74>
- Sembiring, R. B. (2019). Faktor – Faktor Penyebab Terjadinya Kejadian Pre Menstruasi Syndrome ( Pms ) Pada Remaja Putri Di Desa Bakaran Batu Kecamatan Batangkuis Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Flora*, 12(2), 61–69.
- Senggo' Palayukan, S. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. *Nursing Inside Community*, 2(2), 59–63.
- Setiawan, C. N., Bhima, S. K. L., & Dhanardhono, T. (2018). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 127–139.
- Shadiqien, S. (2023). *Buku Aktivitas Fisik* (N. Siyam (ed.); 1st ed.). LPPM Universitas Negeri Semarang. <https://lib.unnes.ac.id/57446/2/BukuAktivitasFisik.pdf>
- Shi, Y., Shi, M., Liu, C., Sui, L., Zhao, Y., & Fan, X. (2023). Associations with physical activity , sedentary behavior , and premenstrual syndrome among Chinese female college students. *BMC Women's Health*, 2(1), 1–9.
- Sofwan, A., & Aryenti. (2022). *Anatomi Endokrin* (I. P. Yuda (ed.); 1st ed.). Universitas YASRI. [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/50ad33eccd269271ca585795f48cf2b4.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/50ad33eccd269271ca585795f48cf2b4.pdf)
- Suardi, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Dengan Kejadian Tipe Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di Smp Tonjong Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 145–154. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.201>
- Suriani, B., & Suardi Yunita Suriani. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Derajat Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Makassar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 182–186.
- Surmiasih, S. (2016). Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 71–78. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.24>

- Susilo, H. M. (2021). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dengan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Muhammadiyah Madiun. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 5(1), 38–44. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v5i1.3659>
- Syah, J., Gemini, S., Wirakesuma, M. T., & Ramadania, S. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang di Kota Batam 2020. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 9–14.
- Tajuddin, A. H., Irdianty, M. S., & Rakhmawati, N. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kepadarah Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Di SMA Negeri 01 Karanggede*. 36(4), 1–14.
- Tutdini, N., Kiftia, M., & Halifah, E. (2022). Tingkat Stress Dan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Rumpun Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan (JIM FKep)*, 6(4), 1–7. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/23754>
- Wijayanti, W., Sunarsih, T., Kartini, F., & Rohmatika, D. (2022). Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Berdasarkan Karakteristik Siswi Kelas Xii Di Pondok Pesantren Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), 24–31. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i1.812>
- Wulandari, H. F., & Jubaedah, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms). *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(3), 394–400. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i3.1400>
- Yunitasari, E., Kusuma, A., & Palupi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 67–74. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.527>
- Zakaria, F., Ali, R. N. H., & Hilmahu, F. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Pramenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri I Dungaliyo. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.31314/mjk.11.1.1-9.2022>
- Zulaika, S., Panggayuh, A., & Kusmiwiyati, A. (2023). Hubungan Stress Akademik Dan Indeks Massa Tubuh ( IMT ) Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi Kelas 9 SMPN 1. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 149–161.