

DAFTAR PUSTAKA

- Abriani, A. A., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani. (2019). *Hubungan antara Konsumsi Makan, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome*. 3(1), 1–6.
- Abu Alwafa, R., Badrasawi, M., & Haj Hamad, R. (2021). Prevalence of premenstrual syndrome and its association with psychosocial and lifestyle variables: a cross-sectional study from Palestine. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01374-6>
- ACOG. (2021). *Premenstrual Syndrome (PMS)*. Acog.Org. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/premenstrual-syndrome>
- Adhar, S. K., Suarnianti, & Fajriansi, A. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Status Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAS Kristen Elim Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Dan Penelitian Keperawatan*, 4(4), 55–60.
- Aditya, S. A., & Maryusman, T. (2019). Hubungan Asupan Asam Lemak Omega 3, IMT/U dan Tingkat Stres dengan Tingkat Keparahan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri Tunagrahita di Kecamatan Margaasih. *Indonesian Journal of Health Development*, 1(2), 60–68.
- Afifah, H. N., Sariati, Y., & Wilujeng, C. S. (2020). Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal. *Journal of Issues in Midwifery*, 20–28. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.01.3>
- Afriyanti, N., & Lestiwati, E. (2020). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta*. 14, 71–76.
- Akbari M, R., M, S., Kallupurackal, S. J. X., V, R., Gowda M R, N., & H, S. A. (2017). Prevalence of Premenstrual Syndrome among Medical Students. *National Journal of Community Medicine*, 8(6), 292–294.

- Akbulut, Ö., Jafari, L., Arı, D. A., Kızıllan, M. P., Derman, O., & Akgül, S. (2024). *Prevalence of premenstrual syndrome in adolescent girls*. *June*, 340–345.
- Alfiah, S., & Harumi, A. M. (2022). Analysis of Age, Nutritional Status with Premenstrual Syndrome, and Health Education on the Knowledge of Adolescents at Tri Guna Bhakti Junior High School, Surabaya. *Malahayati Nursing Journal*, 4, 1577–1588.
- Allen, A. M., Allen, S. S., Lunos, S., & Pomerleau, C. S. (2011). *Severity of Withdrawal Symptomatology in Follicular versus Luteal Quitters: The Combined Effects of Menstrual Phase and Withdrawal on Smoking Cessation Outcome*. 35(6), 549–552.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.01.003>.Severity
- Allen, S., McBride, C. M., & Pirie, P. (1991). *The Shortened Premenstrual Assessment Form*. 36(11), 769–772.
- Almatsier, S. (2003). *Prinsip Dasar ILMU GIZI* (2nd ed.). PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Andriyani, F. D., Indra, E. N., Priambadha, A. A., & Monnaatsie, M. (2024). *Validity and reliability of the Indonesian version of Physical Activity Questionnaire for adolescents (PAQ-A) and older children (PAQ-C*. 20(1), 18–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73750>
- Anggrajani, F., & Muhdi, N. (2011). *Korelasi Faktor Risiko dengan Derajat Keparahannya Premenstrual Syndrome pada Dokter Perempuan*.
- Arsa, A. S., & Sumarmi, S. (2023). Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Premenstrual Syndrome pada Siswi SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 4179–4185.
- Bakay, K., Ulubaşoğlu, H., Atan, T., Alaçam, H., Güven, D., & Batioğlu, S. (2018). *The effect of physical activity on the levels of the hormones , serotonin and melatonin in premenstrual syndrome*. <https://doi.org/10.12891/ceog4201.2018>
- Baker, F. C., Kahan, T. L., Trinder, J., & Colrain, I. M. (2007). Sleep quality and the sleep electroencephalogram in women with severe premenstrual syndrome. *Sleep*, 30(10), 1283–1291.

<https://doi.org/10.1093/sleep/30.10.1283>

- Bann, D., Scholes, S., Fluharty, M., & Shure, N. (2019). *Adolescents ' physical activity : cross-national comparisons of levels , distributions and disparities across 52 countries*. 1–11.
- Bertone-Johnson, E. R., Hankinson, S. E., Willet, W. C., Johnson, S. R., & Manson, J. E. (2010). Adiposity and the Development of Premenstrual Syndrome. *Journal of Womens Health*, 19(11), 1955–1962.
- Bohari, N. H., Basri, F., Kamaruddin, M., Kebidanan, P. S., Kebidanan, A., Al, T., Bulukumba, B., & Selatan, S. (2020). *Hubungan tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi diiii kebidanan semester 2 universitas 'aisyiyah yogyakarta*. 2(3), 136–141.
- Botutihe, F., Suntin, & Tiala, N. H. (2022). *Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Pola Menstruasi*. CV. Ruang Tenor.
https://books.google.co.id/books?id=D0mWEAAAQBAJ&pg=PA37&dq=stres&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwiI0fTErN2IAxXA4zgGHRQdJ9g4ChDoAXoECAYQA#v=onepage&q=stres&f=false
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical Activity and Health* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Braverman, P. K. (2007). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 20(1), 3–12.
<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2006.10.007>
- Charles, Y., & Halim, S. (2023). Penurunan Prestasi Akademik Akibat Stres Selama Pandemi COVID-19. *Ebers Papyrus*, 29(1), 116–122.
- Chen, Z., Imai, K., & Zhou, X. (2023). The relationship between physical activity and premenstrual syndrome in senior high school students : a prospective study. *Scientific Reports*, 13(0123456789), 1–7.
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-32357-2>
- 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>

- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th Ed). Pearson Education. <https://doi.org/10.4324/9781315092171-19>
- Czajkowska, M., Hanzel, I., Slomska, A., & Skrzypulec-Plinta, V. (2016). Diagnostic criteria and management in premenstrual syndrome. *GinPolMedProject*, 4(42), 49–53.
- Daniartama, B., Murbawani, E. A., Wijayanti, H. S., & Syauqy, A. (2021). *Obesitas Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi*. 10, 207–217.
- Dasso, N. A. (2018). *How is exercise different from physical activity? A concept analysis*. 45–52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>
- Delara, M., Borzuei, H., & Montazeri, A. (2013). Premenstrual Disorders : Prevalence and Associated Factors in a Sample of Iranian Adolescents. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 15(8), 695–700. <https://doi.org/10.5812/ircmj.2084>
- Dennerstein, L., Lehert, P., & Heinemann, K. (2015). *Global epidemiological study of variation of premenstrual symptoms with age and sociodemographic factors*. 17(3), 96–101.
- Dewi, M. A. K., Masruroh, L., & Muniroh, L. (2022). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Vitamin B6 dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 8(3), 138–147.
- Dickerson, L. M., Mazyck, P. J., & Hunter, M. H. (2003). Premenstrual Syndrome. *American Family Physician*, 67(8), 1743–1752.
- Direkvand-Moghadam, A., Sayehmiri, K., Delpisheh, A., & Satar, K. (2014). Epidemiology of premenstrual syndrome, a systematic review and meta-analysis study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(2), 106–109. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/8024.4021>
- Elbanna, M. M., Elbbandrawy, A. M., Elhosary, E. A., & Gabr, A. A. (2019). *Relation between body mass index and premenstrual syndrome*. 394–402.
- Ersafiyanti, A., & Angesti, A. N. (2023). Hubungan Pola Tidur, Stres, Asupan Zat Gizi Mikro Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Siswi SMA Budhi Warman

- 1 Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 3(2), 46–56.
<https://doi.org/10.54771/jakagi.v3i2.868>
- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Asupan Magnesium dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri*. 2018, 20–26. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.20>
- Farias, S. M. de C., Teixeira, O. L. de C., Moreira, W., Oliviera, M. A. F. de O., & Pereira, M. O. (2011). *Characterization of the physical symptoms of stress in the emergency health care team*. 45(3).
- Fink, G. (2017). *Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined*. 549–555.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
- Gizawy, Z. A. El, & Brien, P. M. S. O. (2018). *Premenstrual Syndrome - Definitions Symptoms and classification of PMS*. 663–671.
- Gollenberg, audra L., Hediger, M. L., Mumford, S. L., Whitcomb, B. W., Hovey, K. M., Wactawski-Wende, J., & Schisterman, E. F. (2010). Perceived Stress and Severity of Perimenstrual Symptoms : The BioCycle Study. *Journal of Womens Health*, 19(5), 959–967. <https://doi.org/10.1089=jwh.2009.1717>
- Goswami, S., Jain, A., Suman, S., Pathak, S., Pal, N., & Singh, R. P. (2024). Comparative Study of the Prevalence of Psychological and Physiological Symptoms of Pre-Menstrual Syndrome between Rural and Urban Adolescent School-Going Girls. *Indian Journal of Pharmacy Practice*, 17(1), 27–33.
<https://doi.org/10.5530/ijopp.17.1.5>
- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres dengan Perceived Stress Scale - 10 : Studi Cross Sectional pada Remaja Putri di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 9(1), 1–6.
- Haniyah, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Santriwati Pondok Pesantren Darussalam. *Jurnal Kesehatan*, 79–83.
- Hanum, L., Meidelfi, D., & Erianda, A. (2020). Kajian Penggunaan Aplikasi Android Sebagai Platform Untuk Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). *Journal of Applied Computer Science and Technology (JACOST)*, 1(1), 15–20.

- Harding, T., & Zimmermann, E. (1989). Psychiatric Symptoms, Cognitive Stress and Vulnerability Factors A Study in a Remand Prison. *British Journal of Psychiatry*, 155, 36–43.
- Hasan, R., & Susanti, D. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 93–98.
- Heinemann, L. A. J., Minh, T. Do, Heinemann, K., Lindemann, M., & Filonenko, A. (2012). Intercountry Assessment of the Impact of Severe Premenstrual Disorders on Work and Daily Activities. *Health Care for Women International*, 33(109–124), 37–41. <https://doi.org/10.1080/07399332.2011.610530>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Hofmeister, S., & Bodden, S. (2016a). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder. *American Academy of Family Physicians*, 94(3), 236–240.
- Hofmeister, S., & Bodden, S. (2016b). *Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder*.
- Hou, F., Xu, S., Zhao, Y., Lu, Q., Zhang, S., Zu, P., Sun, Y., Su, P., & Tao, F. (2013). Effects of emotional symptoms and life stress on eating behaviors among adolescents. *Elsevier*, 68, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.010>
- Hou, L., Chang, L., Chen, L., & Zhou, R. (2020). Reduced Reward Responsiveness in Women With Moderate - to - Severe Premenstrual Syndrome: Evidence From a Probabilistic Reward Task. *Frontiers in Psychiatry*, 11(February), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00028>
- 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. 8(1), 35–47.
- Idris, & Enggar. (2021). Hubungan Status Gizi terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Palu. *Media Ilmu Kesehatan*,

10(1), 22–28.

- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Indiawati, M. P. (2018). *Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta*. 1–9.
- IPAQ. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms*. November, 1–15.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 182–192.
- Itriyeva, K. (2023). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5), 101187. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2022.101187>
- Jahanfar, S., Lye, M., & Krishnarajah, I. S. (2011). *The Heritability of Premenstrual Syndrome*. 14(5), 433–436. <https://doi.org/10.1375/twin.14.5.433>
- Kechter, A., Black, D. S., Riggs, N. R., Warren, C. M., Ritt-Oison, A., Chou, C.-P., & Pentz, M. A. (2019). Factors in the perceived stress scale differentially associate with mindfulness disposition and executive function among early adolescents. *Journal Child Family Study*, 28(3), 814–821. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01313-4>.Factors
- KemenkesRI. (2021). *Apakah itu Aktivitas Fisik?* P2ptm.Kemkes.Go.Id. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apakah-itu-aktivitas-fisik>
- KemenkesRI. (2022). *Indeks Massa Tubuh Remaja*. Yankes.Kemkes.Go.Id. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1546/indeks-massa-tubuh-remaja
- KemkesP2PTM. (2018). *Aktivitas Fisik*. P2ptm.Kemkes.Go.Id. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik>
- Kesuma Dewi, T., Dwi Hapsari, E., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A.

- (2019). Prevalensi Gejala Premenstrual Syndrome (Pms) Dan Premenstrual Dysphoric Disorder (Pmdd) Pada Remaja Di Kota Yogyakarta Prevalence of Premenstrual Syndrome (Pms) and Premenstrual Dysphoric Disorder Symptoms an Adolescent in Yogyakarta City. *Tri Kesuma Dewi*, 4(1), 373.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. August.
- Krapic, N., Hudek-Knezevic, J., & Kardum, I. (2015). Stress in Adolescence : Effects on Development. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 23. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.23031-6>
- Kurniati, F. D., Kusumasari, V. R., & Riyadi, M. E. (2024). *Hubungan Status Gizi dengan Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri*. 5, 2743–2748.
- Kushartanti, R. (2018). Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Pre-Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMAK Terang Bangsa Semarang. *Avicenna Journal of Health Research*, 1(2), 1–12.
- Kwon, Y., Sung, D., & Lee, J. (2022). Association among Premenstrual Syndrome, Dietary Patterns, and Adherence to Mediterranean Diet. *Journal Nutrients*, 1–11.
- Lastriyanti, & Dewi, S. K. (2024). Gambaran Tingkat Stres Terhadap Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Keperawatan STIKes X. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(02), 143–148.
- Lestari, C. T., Kustiyah, L., & Khomsan, A. (2024). The energy intake, nutritional status, menarche at age, and premenstrual syndrome in female adolescents. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 12(4), 273–283. [https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(4\).252-283](https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(4).252-283)
- Loa, W. W., Nabuasa, E., & Sir, A. B. (2022). *Hubungan antara Berat Badan, Diet, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi*. 4(1), 34–43.
- Mafluha, Y., Sumiyati, I., & Pugianti, A. F. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10, 106–111.

<https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.239>

- Maharani, H., & Samaria, D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Sindrom Premenstruasi Saat Pandemi Covid-19 pada Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 6(2), 85–96.
- Mahardika, A. A. K. (2020). Relationship of nutritional status, calcium intake and stress with pre-menstrual syndrome in UHAMKA nutrition student. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(2), 100–108. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i2.3908>
- Makai, A., & Prémusz, V. (2023). *Investigation of premenstrual syndrome in connection with physical activity , perceived stress level , and mental status — a cross-sectional study. August.* <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1223787>
- Manggul, M. S., Trisnawati, R. E., & Bebok, C. F. M. (2023). Status Gizi, Asupan Zat Besi, Kalsium, Vitamin B6 dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(3), 173–184.
- Marwang, S., Nahira, N., & Bunga, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol.*, 6(1), 46–53.
- Mbati, D. D., Alit, N. K., & Hidayati, L. (2021). Literature Review: Analysis of Factors Affecting Premenstrual Syndrome in Girls Adolescent. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 6(2), 75. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v6i2.29691>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak* (Issue 3, pp. 1–78).
- Modzelewski, S., Oracz, A., Xawery, Z., Kamila, I., Sledzikowka, Z., & Waszkiewicz, N. (2024). Premenstrual syndrome : new insights into etiology and review of treatment methods. *Frontiers in Psychiatry*, April, 1–39. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1363875>
- Morino, S., Egawa, M., Hirata, H., Nishimura, F., Aoyama, T., & Konishi, I. (2016). Association between Premenstrual Syndrome and Daily Physical Activity

- Levels. *Journal of Womens Health, Issues and Care*, 5(5).
<https://doi.org/10.4172/2325-9795.1000241>
- Mufidah, I. (2018). *Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fkub Malang*. Universitas Brawijaya.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). *Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa*. 20(2), 75–83.
- Nafiah, N. Z. (2023). *Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMPN 35 Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Nagabharana, T. K., Joseph, S., Rizwana, A., Krishna, M., Barker, M., Fall, C., Kumaran, K., & Krishnaveni, G. V. (2021). *What stresses adolescents ? A qualitative study on perceptions of stress , stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India [version 1 ; peer review : 2 approved]*.
- Navia, S. (2024). *Literature Review : Analisis Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Premenstrual Syndrome (PMS)*. 5(2), 4855–4861.
- Nikam, S., MayuraChavan, & Sharma, P. (2014). Premenstrual Syndrome-Causes, Symptoms, Diagnosis and Treatment. *International Journal of Pharmaceutical, Chemical, and Biological Sciences*, 4(4), 829–833.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). PT. Rineka Cipta.
- Nugraha, A. S., & Trisetyaningsih, Y. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan*. 02. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.104>
- Nurbaiti, A., & Noerfitri. (2023). Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 18(1), 1–6.
- Nurrahmatan. (2021). Hubungan Pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja

- Putri. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1), 6–14.
- Nurramadhani, E. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Sindrom Premenstruasi (PMS) pada Remaja Putri SMAN 1 Leuwiliang Tahun 2022*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Par'i, M. H., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. KemenkesRI.
- Paraswati, A. A., Sufyan, D. L., Puspitasari, I. D., & Simanungkalit, S. F. (2022). Status Gizi Dan Asupan Lemak Dengan Gejala Premenstrual Syndrome Pada Remaja SMK Tunas Grafika Informatika. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 38–46. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.242>
- Pertiwi, C. (2018). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Di Sman 4 Jakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, April, 120.
- Pratiwi Putri, R. P. D., & Margawati, A. (2013). Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 645–651. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i4.3826>
- Pratiwi, R., & Sjattar, H. (2021). Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), 206–214.
- Prihati, D. R., Nurrasyidah, R., & Kuswati. (2023). Status Gizi Remaja Putri di Puskesmas Klaten Selatan. *Bunda Edu Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(1), 5–10.
- Priyanti, S., & Syalfina, A. D. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. CV. Kekata Group.
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N., & Fitriah, N. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik, Stres dan Pola Tidur dengan Premenstrual Synrome (PMS) pada Mahasiswi Prodi D3 Fa. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1–8.
- Puspitorini, M. D., Hakimi, M., & Emilia, O. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Akademi*

- Kebidanan Pemerintah Kabupaten Kudus*. 23(1), 6–11.
- Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., Cahyaningrum, H., Kurniawan, M. E. T., Salsabila, & Faiza, T. A. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. “Zahira Media Publisher.
- Ramadani, M. (2013). *Premenstrual Syndrome (PMS)*. 7(1), 21–25.
- Ranjbaran, M., Samani, R. O., Almasi-hashiani, A., & Moini, A. (2017). *Prevalence of premenstrual syndrome in Iran: A systematic review and meta-analysis*. 15(11), 679–686.
- Rapkin, A. J., & Mikacich, J. A. (2013). *Premenstrual Dysphoric Disorder and Severe Premenstrual Syndrome in Adolescents*. 15, 191–202. <https://doi.org/10.1007/s40272-013-0018-4>
- Ratikasari, I. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrome Pramenstruasi (PMS) pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28896/1/INDAH RATIKASARI-FKIK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28896/1/INDAH%20RATIKASARI-FKIK.pdf)
- Raval, C. M., Panchal, B. N., Tiwari, D. S., Vala, A. U., & Bhatt, R. B. (2016). Prevalence of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder among college students of Bhavnagar, Gujarat. *Indian Journal of Psychiatry*, 58(2), 164–170. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.183796>
- Regis, M. F., Oliveria, L. M. F. T., Santos, A. R. M. dos, Leonidio, A. da C. R., Diniz, P. R. B., & Freitas, C. M. S. M. de. (2016). *Urban versus rural lifestyle in adolescents: associations between environment , physical activity levels and sedentary behavior*. 14(55 81), 461–467. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082016AO3788>
- Renata, M. D. S., Widyastuti, N., & Nissa, C. (2018). *Asupan Mikronutrien Sebagai Faktor Risiko Kejadian Sindrom Pramenstruasi pada Wanita Vegetarian*. 6(2), 94–101.
- Revi, M., Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal STIKES Al-Ma'rif Baturaja*, 8(1), 123–131.

- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 1–34. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486>
- Rhodes, R. E., & Sui, W. (2021). *Physical Activity Maintenance : A Critical Narrative Review and Directions for Future Research*. 12(September), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725671>
- Ritung, D. C. N., & Olivia, S. (2018). Hubungan stres terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(1), 59–62.
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). *Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja*. 5, 18–22.
- Rudiyanti, N., & Nurchairina. (2015a). Hubungan Status Gizi Dan Stress Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. *Jurnal Keperawatan*, XI(1), 41–46.
- Rudiyanti, N., & Nurchairina. (2015b). Hubungan Status Gizi Dan Stress Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. *Jurnal Keperawatan*, XI(1), 41–46.
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olah Raga di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2).
- Sadasivan, U., Manohar, M., Shanmugapriya, & Preethi. (2024). Premenstrual Syndrome among Rural Adolescents of Kancheepuram District - Premenstrual Syndrome among Rural Adolescents of Kancheepuram District – A Cross Sectional Study. *European Journal & Clinical Medicine (EJMCM)*, 10(02).
- Sari, B. P., & Priyanto. (2018). *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Sindrom Pre Menstruasi Pada Siswi SMA Wirausaha Bandung Tahun 2016*.
- Schoep, M. E., Nieboer, T. E., Zanden, M. Van Der, Prof, D. D. M. B., & Nap, A. W. (2019). The impact of menstrual symptoms on everyday life: a survey among 42,879 women. *The American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.02.048>

- Shechter, A., & Biovin, D. B. (2010). Sleep, Hormones, and Circadian Rhythms throughout the Menstrual Cycle in Healthy Women and Women with Premenstrual Dysphoric Disorder. *International Journal of Endocrinology*, 2010. <https://doi.org/10.1155/2010/259345>
- 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. 1–9.
- Sinaga, E., Saribnon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., & Ahluwalia, I. B. (2005). *Menstrual-Related Problems and Psychological Distress among Women in The United States*. 14(4), 316–323.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). ALFABETA, CV.
- Sujaritha, Deepa, Nandhini, Vandhana, & Mahalakshmi. (2022). Stress and Stress Management : A Review Stress and Stress Management : A Review. *Indian Journal of Natural Science*, 13(73).
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, 1, 55–66.
- Surmiasih. (2016). Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, 1(2), 71–77.
- Sutriawati. (2023). Identifikasi Faktor Resiko Kejadian Premenstrual Syndrome pada Siswi SMAN 1 Marobo, Kabupaten Muna Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6844–6850.
- Teja, N. M. A. Y. R., Diyu, I. A. N. P., Dewi, N. W. E. P., Nurtini, N. M., Dewi, K. A. P., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 86–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., & Amisi, M. D. (2021). *Gambaran Pola Makan pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas*

Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. 10(2), 58–64.

- Tschudin, S., Berteau, P. C., & Zemp, E. (2010). Prevalence and predictors of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in a population-based sample. *Archives of Womens Mental Health*, 13, 485–494. <https://doi.org/10.1007/s00737-010-0165-3>
- Tutdini, N., Kiftia, M., & Halifah, E. (2022). *Tingkat Stress dan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Rumpun Kesehatan*. 7(3), 1–7.
- UNICEF Indonesia. (2022). *Mental Health*. Unicef.Org/Indonesia. https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres?gad_source=1
- Wahyuni, S. D., Asparian, & Izhar, M. D. (2018). Determinan yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59–70.
- Werdani, Y. D. W. (2020). Pengaruh Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 346–360.
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
- WHO. (2024). *Physical Activity*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wityadarda, C., Astuti, Y., Mafaza, R. L., Sholehah, L., Wulandari, K., Anwar, K., Abidin, Z., Qomariyah, U., Suprihartini, C., Ekaningrum, A. Y., Fajarwaty, T., Humayrah, W., & Kusmayadi, A. (2023). *Dasar ilmu gizi* (F. Fadhila (ed.)). Sada Kurnia Pustaka.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The Impact of Stress on Body Function: A Review. *EXCLI Journal*, 1057–1072. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17179/excli2017-480>
- Yasmin, K. N., Syauqy, A., & Enis, R. N. (2021). *Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap kejadian Sindrom Premenstruasi Mahasiswa Program Studi Kedokteran di Universitas Jambi Tahun 2020*. 4(1), 218–226.
- Yonkers, K. A., Brien, P. M. S. O., & Eriksson, E. (2008). *Premenstrual syndrome* (Vol. 371).

Zaka, M., & Mahmood, K. T. (2012). *Pre-Menstrual Syndrome- A Review*. 4(1), 1684–1691.

Zendehdel, M., & Elyasi, F. (2018). Biopsychosocial etiology of premenstrual syndrome : A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(2), 346–356. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_336_17