

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyana, R., & Ningsih, S. S. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Syndrom Premenstruasi di SMAN 1 Kopo Kabupaten Serang. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3523-3533.
- 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*, 4(1), 20-28.
- Afiq, M. S. (2021). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Sindrom Pramenstruasi pada Remaja di SMA Negeri 1 Air Putih. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2).
- Agustin, A. T., & Zulala, N. N. (2023, July). Tingkat stres mempengaruhi kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1, pp. 31-38).
- Ahmad, E. H. (2020). Sindrom Premenstruasi terhadap Kinerja Perawat Intensive Care Unit di Rumah Sakit Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 116-121.
- Ahmad, E. H., Makkasau, N., Edm, M., Fitriani, S. K. M., Latifah, A., Sh, M. H., ... & ST, S. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Alamsyah, R., Amalia, I.N., & Utomo, E.W. (2023). Pengaruh Jam Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*
- Alfiah, S., & Harumi, AM (2022). Analisis Usia, Status Gizi Dengan Sindrom Premenstruasi, Dan Edukasi Kesehatan Tentang Pengetahuan Remaja Di SMP Tri Guna Bhakti, Surabaya. *Jurnal Keperawatan Malahayati*
- Al-Hmaid, Y., Yonis, O. B., Alkhalili, M., & Kheirallah, K. (2024). Premenstrual Syndrome's Impact on Work-Related Quality of Life Among Jordanian Nurses. *Cureus*, 16(2).
- Allen, S. S., McBride, C. M., & Pirie, P. L. (1991). The shortened premenstrual assessment form. *The Journal of Reproductive Medicine*, 36(11), 769-772.
- 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.
- Ambarita, T. F. A., Mariati, P., Siburian, C., & Waworuntu, I. (2023). PMS (Premenstrual Syndrome) Pada Wanita dan Perubahan Emosi. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 7(3), 241-244.
- Angka, A. T., & Yurniati, Y. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswa di SMU Frater Makassar. *Journal of Health Quality Development*, 3(2), 51-58.
- Anri, A. (2022). Pengaruh Indeks Massa Tubuh, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 7-13.

- Arini, A. P., & Bramayudha, A. (2022). Analisis Stres Kerja di Masa Pandemi Covid-19 pada Karyawan Mina Wisata Islami Tour and Travel Haji Umrah Surabaya. *Journal of Islamic Management*, 2(1), 25-46.
- Aspar, H., & Farahdiba, I. (2020). Kadar Hormon Progesteron Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome di Pesantren Darul Arqam Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 245-251.
- Ayuningtyas, H., & Nadhiroh, S. R. (2023). The Correlation Between Sleep Quality, Physical Activity, and Consumption of Macronutrients with Overweight at Airlangga University Students Class of 2019. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 297-308.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (n.d.). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Diakses dari <https://kbbi.web.id/umur>.
- Baek, J., & Choi-Kwon, S. (2020). Secondary data analysis on the factors influencing premenstrual symptoms of shift work nurses: focused on the sleep and occupational stress. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 50(4), 631-640.
- Barus, V. A., & Siregar, M. F. Z. (2024). Peran Antara Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(4), 462-473.
- Bohari, N. H., Basri, F., & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswa DIII kebidanan semester 2 universitas 'aisyiyah Yogyakarta. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(3), 136-141.
- Christiana, E., Noviandry, H., Himawati, E. H., & Rahmah, R. (2022). Premenstrual Sindrom (PMS) Mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura: Premenstrual Sindrom (PMS) Mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura. *Jurnal Sains dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), 1-4.
- Clarita, H. A., Wulandari, F., Mahmudiono, T., & Setyaningtyas, S. W. (2022). Aktivitas Fisik untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistematis Review. *Amerta Nutrition*, 5(3).
- Darwis, A. M., Itma, A., Rantisari, A., Rahmadani, S., & Badiu, A. (2023). Determinant Of Premenstrual Syndrome Complaints On Women Workers. *Asian Journal of Healthy and Science*, 2(5), 205-212.
- Darwis, A., Farid, F. N. F., Asman, F. H., Heriani, H., Rosadi, A. R. K., & Sefriana, S. (2021). Keluhan pre menstrual syndrome pada pekerja perempuan di Kota Makassar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(4), 500-506.
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 283-296.
- Depertemen Kesehatan RI. (2009). Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta.
- Dewi, N. K. A. W. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa Tingkat I Di Itekes Bali. *Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.

- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian adaptation of the international physical activity questionnaire (IPAQ): Psychometric properties.
- Dilbaz, B., & Aksan, A. (2021). Premenstrual syndrome, a common but underrated entity: review of the clinical literature. *Journal of the Turkish German Gynecological Association*, 22(2), 139.
- Dola, D. S. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom Pada Wanita Yang Berkerja di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah. *Jurnal Pembangunan dan Kemandirian Kesehatan*, 1(02), 74-90.
- Dwi, A., Pratiwi, S., Yunariyah, B., & Jannah, R. (2023). Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban. *J Pendidik Tambusai*, 7(3), 20464-20471.
- 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. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 610-617.
- Ernawati, T. Y., & Cahyawati, F. E. (2024). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Sindrom Premenstruasi di SMA Negeri 1 Godean. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3661-3666.
- 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: The Relationship Between Sleep Quality, Stress, Micronutrients Intake With Premenstrual Syndrome among Budhi Warman 1 Highschool Students, Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 3(2), 46-56.
- Fadhilah, W. H., & Herdiman, J. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3), 147-151.
- Fatmawati, R., Dewi, N. R., & Sari, S. A. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Premenstrual Syndrome Untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 529-534.
- Fauziah, F., Putra, Y., & Muazinah, B. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi*, 1(2), 200-222.
- Hafsah, U. S., & AB, M. L. (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.
- Hidayat, B. A. N., Tunjung, I. W., Mathar, M. A. K., & Setiarini, R. (2024). Hubungan Stres, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Migrain Mahasiswa FK UNRAM Angkatan 2021. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3), 803-819.

- Huh, I., Choi-Kwon, S., Ki, J., Kim, S., & Baek, J. (2024). Premenstrual Symptoms Risk Factors Among Newly Graduated Nurses in Shift Work: A Prospective Longitudinal Study. *Asian Nursing Research*, 18(5), 501-508.
- 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 Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39-50.
- IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.
- Italia, I., & Ramona, Y. (2021). Studi Literatur Analisis Penanganan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 183-190.
- Junenda, M. J. M., Widyaningsih, T. W. W. T. W., & Rifqi, A. (2024). Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (PSS). *Jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer dan Kecerdasan Buatan)*, 8(1), 34-42.
- Kelvin, I., & Rivami, D.S. (2023). The Relationship between High Fiber Diet and Severity of Premenstrual Syndrome Symptoms in Medical Students of Pelita Harapan University. *Medicinus*.
- Kurniawati, R. S. (2019). Kejadian Premenstrual Syndrome Berdasarkan Karakteristik Usia.
- Kushartanti, R. (2018). Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Pre-Menstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMAK Terang Bangsa Semarang Tahun 2016. *Avicenna: Journal of Health Research*, 1(2).
- Lestari, T. I. Y., Ningsih, L. H., & Astuti, E. M. (2024). Hubungan Premenstrual Syndrome (Pms) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Si Keperawatan Di Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 147-155.
- Lutfiyati, A., Hutasoit, M., & Nirmalasari, N. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) di SMAN 1 Godean Sleman. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 12(1).
- Mafluha, Y., Sumiyati, I., & Pugianti, A. F. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(2), 106-111.
- Makkira, M., Syakir, M., Kurniawan, S., Sani, A., & Ngandoh, A. M. (2022). Pengaruh stres kerja, komunikasi kerja dan kepuasan kerja terhadap prestasi kerja karyawan pada PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. *Amkop Management Accounting Review (AMAR)*, 2(1), 20-27.

- Mariana, E. R., & Ramie, A. (2021). Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 158-168.
- Maulidya, A. K., Gumanti, K. A., & Kurnianingsih, N. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Keparahan Sindroma Premenstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Majalah Kesehatan*, 11(4), 266-277.
- Meiristhia, S., Marlenywati, M., Suwarni, L., & Rizky, A. (2024). Stress, Pola Tidur dan Pola Olahraga dengan Premenstrual Syndrome Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 11(2), 81-89.
- Monalisa, A. E., Nugroho, A. P. P., La Base, D. M., & Kurniawan, V. R. (2024). Penanganan masalah stress kerja pada kasus kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja. *Journal of Evidence-based Nursing and Public Health*, 1(1).
- Mulyani, T., Agustina, A., & Santi, T. D. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 522-529.
- Nainar, A. A. A., Sari, J., & Hikmah, H. (2021). Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2.
- Nandia, J. R. D., Fitriana, L., & Sukma, F. A. (2022). The effect of yoga practice on anxiety levels and sleep quality women of childbearing age when facing premenstrual syndrome. *Jurnal EduHealth*, 13(02), 581-587.
- Navia, S. (2024). Literature Review: Analisis Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stress Dengan Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4855-4861.
- Nisa, J., Hidayah, S. N., & Izzah, N. S. K. (2024). Premenstrual Syndrome Based On Physical Activity, Body Mass Index And Blood Pressure In Adolescent Girls. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(3).
- Noviyanti, N. I., Mappaware, N. A., & Ahmad, M. (2021). The effect of estrogen hormone on premenstrual syndrome (PMS) occurrences in teenage girls at Pesantren Darul Arqam Makassar. *Gaceta Sanitaria*, 35, S571-S575.
- Nugraha, A. S., & Trisetyaningsih, Y. (2023). Hubungan aktivitas fisik remaja dengan premenstrual syndrome (PMS) di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 78–90.
- Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 242-254.
- Nurbaiti, A., & Noerfitri, N. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Bekasi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1), 1-6.
- Nurhidayati, N., Audilla, A., & Munawaroh, B. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Pre Menstruasi Sindrom (Pms) Pada

- Mahasiswi S1 Keperawatan Tingkat Akhir (Di Stikes Utama Abdi Husada Tulungagung): The Relationship Of Anxiety Level And The Event Of Pre-Menstruation Syndrome (Pms) In Final Level Nursing Students (At STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung). *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 6(2), 141-147.
- Nurmaini, E. (2023). Pengaruh Stres dan Hubungannya Dengan Pekerjaan Dalam Perilaku Organisasi. *Journal of Resources and Reserves (JRR)*, 1(01), 10-22.
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, S., & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat stres berhubungan dengan premenstrual syndrome pada siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109.
- Pasaribu, I. H. (2023). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Keparahan Premenstrual Syndrome. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 103-108.
- Passe, R., Saleh, S., & Marwang, S. (2024). Hubungan Pola Makan dan Pola Istirahat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer)*.
- Pedro, A. O., Brandão, J. D. P., de Oliveira Silva, S. B., Lapa, M. G., & Castilho, V. C. (2025). Impact of age on premenstrual syndrome prevalence and severity: A population-based survey in Brazil. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 168(3), 1221-1228.
- Permatasari, N. D., Fajar, A., Nurhaeni, S., Rahmawati, M., & Ramadhani, P. (2023). Hubungan asosiasi antara inner child dengan keharmonisan keluarga: Pendekatan menggunakan uji Chi-Square (uji kebebasan). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 5339-5349.
- Pramono, A. N. W. N. H. (2021). Pengaruh Faktor Demografi dan Faktor Psikologi Investor dalam Pengambilan Keputusan Investasi di Era Ekonomi Digital. *Jurnal Akuntansi Berkelanjutan Indonesia*, 4(1).
- Pratama, Y. D., Fitriani, A. D., & Harahap, J. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada perawat icu di rsud dr. RM Djoelham Binjai Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1236-1249.
- Pridynabilah, A. (2022). Hubungan Premenstrual Syndrome (Pms) Dengan Perilaku Makan Dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(2), 59-67.
- 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 Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 5(1), 1-8.
- Puspitaningrum, Y., & Sudarsi, S. (2024). Pengaruh Pelatihan Kerja, Lingkungan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan: Studi Kasus Pada CV Airin Graha Persada. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 5(2), 3221-3230.

- Putri, D. E. (2024). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Pola Tidur Mahasiswa. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 310-320.
- Putri, F. E. M., Subekti, D. A. N., & Dwiyantri, E. (2025). Hubungan Antara Stres Kerja dan Gangguan Menstruasi Pada Pekerja Wanita. *The Journal of Indonesian Industrial Hygiene Association*, 1(1), 51-61.
- Rahmawati, A. N., Putri, N. R. I. A. T., & Sumarni, T. (2021). Manajemen stres kerja guru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 1(2), 70-78.
- Rahmawati, D., Embrik, I. S., & Septimar, Z. M. (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.
- Rasidi, E. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Tambang (operator) di PT. Pamapersada Nusantara. *Braz Dent J*, 33(1).
- Ratikasari, I. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian sindrom pramenstruasi (PMS) pada siswi SMA 112 Jakarta tahun 2015.
- Revine Siahaan, E., & Juniah (2023). Hubungan Gadget Pada Kebutuhan Tidur Remaja (Literature Review). *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational behavior* 15th edition. Prentice Hall.
- RSUD Kota Makassar. (n.d.). Gambaran umum. RSUD Kota Makassar. <https://www.rsudkotamakassar.or.id/gambaran-umum/>
- Ruqaiyah, R., Irwan, H., Alamsyah, A., Harun, A., Jannata, R. W., & Amir, F. (2023). Pengaruh Serotonin Terhadap Perubahan Mood Pada Remaja Wanita Premenstrual Syndrome. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33(3), 68-77.
- Russeng, S. S., & Saleh, L. M. (2021). Pengaruh Beban Dengan Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perawat Rs Tadjuddin Chalid: The Effect of Load With Work Stress on Nurses Work Fatigue at Tadjuddin Chalid Hospital. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 2(1), 66-76.
- Saputri, D., & Isa, M. (2024). Pengaruh Pola Tidur, Asupan Kafein, Dan Gangguan Emosi Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Determinasi: Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen dan Akuntansi*, 2(2), 19-27.
- Saraei, M., Shahrababak, Z. M., Khalafi, F., Aminian, O., Eftekhari, S., & Izadi, N. (2024). Prevalence of premenstrual syndrome and related factors among nurses. *Journal of the Turkish German Gynecological Association*, 25(2), 74.
- Sari, D. P., & Husaidah, S. (2021). The Relationship between Nutritional Status and the Incidence of Pre Menstrual Syndrome in Midwifery Students: Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom pada Mahasiswa Kebidanan. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(1), 16-22.

- Sari, D., & Riyanti, N. S. W. A. R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat dan Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 14(2), 181-193.
- Saryono., & Sejati, W. (2009). Sindrom Premenstruasi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Shechter, A., & Boivin, 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(1), 259345.
- Sitorus, C. Y., Kresnawati, P., Nisa, H., & Karo, M. B. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian premenstruasi sindrom pada mahasiswi diiii kebidanan. *Binawan Student Journal*, 2(1), 205-210.
- Situmeang, L., Kadir, A., Saputra, M. K. F., Yulis, R., & Werdini, Y. E. (2024). Hubungan Antara Beban Kerja Dan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat Instalasi Gawat Darurat. *Ensiklopedia of Journal*, 6(4), 63-67.
- Soeroso, D. A., Riskawati, Y. K., Indistari, D., & PD, S. (2021). *Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Hidup Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Sonata, M. P., & Sianipar, I. M. (2023). Hubungan Stres Kerja dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Perawat di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), 329-336.
- Suswati. I. (2021). Surat Keputusan Dekan Fakultas Kedokteran tentang Penyanggah Ujian Doktor Terbuka Program Doktor Program Studi Ilmu Kedokteran Fakultas Kedokteran Atas Nama Irma Suswati, dr., M. Kes.
- Sut, H. K., & Mestogullari, E. (2016). Effect of premenstrual syndrome on work-related quality of life in Turkish nurses. *Safety and health at work*, 7(1), 78-82.
- Syarifuddin, S., Ilyas, J. B., & Sani, A. (2021). Pengaruh Persepsi Pendidikan & Pelatihan Sumber Daya Manusia Pada Kantor Dinas Kota Makassar. *Bata Ilyas Educational Management Review*, 1(2).
- Tama, A. A., Verawati, B., & Indrawati, I. (2024). Hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa keperawatan di universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 220-227.
- Tas'au, T., Jutomo, L., Toy, S. M., & Riwu, R. R. (2021). Korelasi antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Derajat Sindrom Pramenstruasi. Lontar: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 89-95.
- Thaharah, F., & Afridah, W. (2023). Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 7(1), 194-198.
- Upadhyay, M., Mahishale, A., & Kari, A. (2023). Prevalence of premenstrual syndrome in college going girls-A cross sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 20, 101234.
- Utami, W. T., & Ummah, W. (2023). Konsumsi Kafein Berpengaruh Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome: Caffeine Consumption Affecting The

- Incident of Premenstrual Syndrome. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 65-71.
- Wang, X., Ge, Y., Liu, Y., Hu, W., Wang, Y., & Yu, S. (2024). The association between occupational stress, sleep quality and premenstrual syndrome among clinical nurses. *BMC nursing*, 23(1), 661.
- Widyaningrum, K., Sayuti, S., & Septimar, Z. M. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Mengatasi Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Kelas VII Pesantren Daarul Muttaqien 2 Kabupaten Tangerang. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 61-70.
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. World Health Organization. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yulianingsih, R., Agus, Y., & Maftuhah, M. (2020). Stres kerja perawat meningkatkan gejala sindrom pramenstruasi di rumah sakit X Bekasi. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 4(1), 2.
- Yunita, F. A., & Yuneta, A. E. N. Counseling on Pre-Menstrual Syndrome (PMS) In Adolescents. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2), 55-61.