

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Anurogo, Dito & Wulandari, A 2017, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, CV Andi. Offset , Jogjakarta.
- Arianti Jumriani, Muhammad Ikhtiar, Masriadi, M Khidri Alwi. Nurul U M. (2025). *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Makassar*. 6(1), 1–27.
- Arma, U., Bakar, A., & Yosmiryanti, M. (2023). <p> Hubungan siklus menstruasi dengan stomatitis aftosa rekuren di Kampung Jawa, Kota Solok </p><p> Relationship between menstrual cycle and recurrent aphthous stomatitis in Kampung Jawa, Solok City</p>. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 7(1), 75. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v7i1.45586>
- Ayu Hardiyanti, S., Mona Lisca, S., & Kurnia Dewi, M. (2024). Pengaruh Senam Aerobik dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 109–115. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i1.1329>
- Berliani, H., Maries, V. R., Rian, A., Putri, A., Studi, P., Profesi, P., Program Profesi, B., Keluarga, S., Jambi, B., Sultan, J., 43, H. R., & Merah, K. P. (2024). Literature Review : Indeks Massa tubuh Sebagai Faktor Terganggunya Siklus Menstruasi pada remaja. *Midwifery Health Journal*, 9(2), 2024. <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>
- Bharti, S. (2021). Emotional Development in Adolescents. *RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary*, 6(3), 138–142. <https://doi.org/10.31305/rrijm.2021.v06.i03.020>
- BKKBN. (2020). *Batasan Usia Remaja*. <https://perpustakaan.komnasperempuan.go.id> diakses pada 10 Desember 2024
- Cantika (2023). *5 Menit Olahraga Ringan Saat Menstruasi*. Fit ith Cantika. <https://youtu.be/NQ3viRf50Ic?si=kohZLVdsy7zPuoUp>
- Dini Ristya Lestari, Siti Haniyah, & Ikit Netra Wirakhmi. (2024). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa. *Journal Innovation In Education*, 2(1), 215–226. <https://doi.org/10.59841/inoved.v2i1.895>
- El Nahas, E. M., Atia, D. T., Hassan, M. H., El-Moneim Abd El-Hakim, A. A., & Mahmoud, S. M. S. d. (2024). Effect of pilates exercise versus yoga on primary dysmenorrhea in adolescent girls. *Sport TK*, 13, 1–12. <https://doi.org/10.6018/sportk.605701>
- Fadhilah, W. H., & Herdiman, J. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom

- Pramenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3), 147. <https://doi.org/10.25077/jka.v11i3.2086>
- Faradila, Z. P., & Laeli, S. (2024). *Mengoptimalkan Proses Belajar dengan Memahami Perkembangan Kognitif Anak*. 3, 6798–6809.
- Fibrianti, Mustika, E., & Dewi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi PMS (Premenstrual Syndrome) di SLTP 03 Bayan. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(6), 267–275. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/issue/archive>
- Ghani Kusuma Wrdani (2021). *PERSEPSI SISWA TENTANG MEDIA AUDIO VISUAL DITENGAH PANDEMI COVID-19 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu* 25. 25–38.
- 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>
- Harahap, L. K. S., Cut, Y., & Afdila, R. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), 113–119. <https://doi.org/10.30867/femina.v2i2.264>
- Haryati, Astuti (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia : Penerbit CV. Eureka Media Aksara : Anggota IKAP Jawa Tengah : Purbalingga Jawa Tengah*.
- Hasbi, K., Difinubun, A., Kurnaesih, E., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2023*, 4(4), 338–344.
- Hidayat, H. (n.d.). *MENSTRUASI SANTRIWATI DI SEBUAH ISLAMIC*. 3(1), 34–44.
- Holida, S. S., & Maulani, E. (2019). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI SEMESTER VIII DI UNIVERSITAS (Relationship Of Anxiety Levels With The Menstrual Cycle In Semester VIII Students Of University). *Healthy Journal*, Vol. VII N(2), 4–7.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Humaira, N., Elfiyunai, N. N., & Arini. (2023). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(September), 40–44.
- Ilmu, J., Journal, K., & Pramudianti, D. N. (2022). *Al-Insyirah Midwifery*. 11, 136–142.
- Jurnal Kebidanan Besurek, J., Supriyanto, G., Maisetya Sari, R., Rosyladita, I., & Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, P. (n.d.). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V di SD Negeri 82 Kota Bengkulu The Relationship Between Knowledge And Readiness To Face Menarche In Class V Students At SD Negeri 82 Bengkulu City*.

- Kasus, S., Fkep, J. I. M., & Nomor, V. I. (2022). *Studi Kasus. JIM FKep Volume I Nomor 4 Tahun 2022. I*, 1–8.
- Kemendes RI. (2022). *Batasan Usia Remaja Awal dan Remaja Akhir*. <https://ayosehat.kemkes.go.id> diakses 10 Desember 2024
- Khasanah, N. (2021). Aktivitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 23–34. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3>
- Latambaga, K. K., & Kolaka, K. (2020). 1 , 2 . 5(2), 13–21.
- Layyin, M., Elvi, Y. R., & Retno Widyaninggrum. (2019). *Buku Remaja dan Kesehatan Reproduksi Scan.pdf* (pp. 1–6).
- Lestari. (2024). *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*. 13(July 2023), 156–166.
- Liyan, K. E., & Irnawati, Y. (2023). *Perbedaan Pemberian Abdominal Stretching Dan Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. I(2), 1–18. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/1030>
- L. S. Andayani & J. Harahap. (2004). Pengaruh Peer Education terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa. *Info Kesehatan Masyarakat, IX No 3 De(4)*. [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/15337/1/ikm-des2005-\(3\).pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/15337/1/ikm-des2005-(3).pdf) diakses tanggal 13-12-2015
- Lu, M. (2025). *Status gizi dan usia menarche tidak normal meningkatkan risiko disminore pada remaja putri Abnormal nutritional status and age of menarche increase the risk of dysminore in adolescent girls*. 3, 10–15.
- Maharani, D. (2023). Penerapan Senam Dismenore terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Wilayah Desa Jatiyoso Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 182–192.
- Malik, M. A., & Setiowati, A. (2022). Perbedaan Tingkat Dismenore Antara Peserta Senam Aerobik Rutin Dan Tidak Rutin Pada Wanita. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(1), 9–14. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i1.54817>
- McLaughlin, J.E. (2022) Menstrual cycle - women's health issues, MSD Manual Consumer Version. MSD Manuals. Available at: <https://www.msdmanuals.com/home/women-s-health-issues/biology-of-the-female-reproductive-system/menstrual-cycle> diakses pada 3 Januari 2025.
- Mulyani, T., A, A., & Santi, T. . (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. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/24666>
- Nabila, S. F. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater, March*, 1–12. <https://www.researchgate.net/publication/359369967>
- Nadhiroh, A. M., & Mufarrohah, T. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan

- Kejadian Dismenorrhoe Pada Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 2022.
- 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). <https://doi.org/10.22146/jkr.77308>
- Nopia, E., Lina, L. F., & Angraini, W. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v1i1.331>
- Novita, N., & Fitriyani, F. (2022). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Usia Menarche pada Remaja Putri: Literatur Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1927–1938. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6619>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Cetakan Kedua. Salemba Medika. Surabaya
- N. Shopia & Owoicho. Effect of twelve week jogging exercise on premenstrual syndrome among adolescent in selected scondary schools in kano state nigeria. National Orthopaedic Hospital Dala, Kano. Maryam Abacha American University of Niger (MAAUN) Maradi, Niger Republic
- Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Keperawatan KOMunitas di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk KOta Tangerang. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Panghiyangani, R., Si, S., Biomed, M., Erlyani, N., Psi, S., Psi, M., & Referensi, B. (2024). *Kesehatan Reproduksi Dan Perilaku Seksual Remaja Tinjauan Fisiologis Dan Psikologi*.
- Payalben Tejmalji, V., Mahalakshmi, B., & Subramanian, N. S. (2025). Pilates exercises for managing premenstrual syndrome among adolescent girls. *Bioinformation*, 21(2), 127–131. <https://doi.org/10.6026/973206300210127>
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupunture and Herbal Pegagan (Centella Asiatica (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91>
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Rineka Cipta* (pp. 1–242).
- Prof. Dr. Sugiyono & Mitha Erlisya Puspandhani, SKM., M.Kes. 2020. *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi Ke 1. Cetakan Ke 1. Alfabeta CV. Jl. Gegerkalong Hilir No. 84 Bandung

- Ramadhan Rizki, Siti H, Ad Dwi S. (2024). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMK AZ-ZAHRA SEPATAN KABUPATEN TANGERANG*. Jurnal Ilmu Kesehatan 2024, Vol. 8 No 2. Program S1 Keperawatan Universitas Yatsi Madani (UYM)
- Retni, A., Modjo, D., & Muksin, M. (2025). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 2025.
- Risa Nur Fadila, Su'udi. Titik Sumiatin, dan W. T. N. (2024). *Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban.pdf*. 238–245.
- Rivanica, R., Bahri, A. S., & Handayani, S. (2025). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D Iii Kebidanan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 10(1), 171–182. <https://doi.org/10.36729/jam.v10i1.1312>
- Rusydi, R., Gunawan Tamtomo, D., & Kartikasari, L. R. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Relationship Between Body Mass Index with Dysmenorrhea Primer in Adolescents. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 3(1), 80–85.
- Sadiman, S. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- as
- Sambas, E. K., Nurliawati, E., Fitriani, T. N., Studi, P., Fakultas, D. K., Kesehatan, I., Bakti, U., & Husada, T. (2024). *Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Prodi D-Iii Keperawatan*. 24, 56–65.
- Saragih, H., Anda, A., Ginting, Y., & Manek, E. (2024). *Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga*. 5(2), 292–302.
- Saraswati, D. P., Anggraini, W., & Maulinda, A. V. (2023). Pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri kelas x di smk jamaah pasrah pati. *Jurnal Penelitian Pengabdian Bidan*, 01(01), 15–20. <https://jppb.stikesbup.ac.id/index.php/jppb/article/view/59>
- Sari, D. N., Azijah, I., & Herlina, L. (2023). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Pola Makan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMK PGRI 16 Jakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(1), 71–78. <https://doi.org/10.52643/jbik.v13i1.2822>
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, 219–231.
- Sarwono. (2019). *Psikologi Remaja*. 297.
- Senam, S., Tolak, D., Dan, N., & Tenggara, A. (2024). *JURNAL Midwifery Update (MU) PERBEDAAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA PEMBERIAN DIFFERENCES IN THE LEVEL OF DYSMENORRHOEA PAIN IN THE ADMINISTRATION OF " SEMETON " (DYSMENORRHOEA EXERCISE FOR PAIN) AND WARM COMPRESSES WITH HEAT PAD Pendahuluan Pada saat*. 6(1), 63–71.

- Senekal, J. S., Ruth Groenewald, G., Wolfaardt, L., Jansen, C., & Williams, K. (2023). Social media and adolescent psychosocial development: a systematic review. *South African Journal of Psychology*, 53(2), 157–171. <https://doi.org/10.1177/00812463221119302>
- Sequeira, J. P., Suryantara, B., & Sari, F. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 675–683. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8273>
- Seventeen, W. L., Arnova, I., & Fitriano, Y. (2023). Pengaruh Faktor Demografis (Usia, Jenis Kelamin, dan Penghasilan) Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak di Kota Bengkulu. *EKOMBIS REVIEW: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 11(2), 1221–1226. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v11i2.3971>
- Sharma, S., Chahal, A., Narula, H., & Esht, V. (2023). Physiotherapy Interventions as an Adjunct Approach in Patients with Primary Dysmenorrhea: A Narrative Review. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 17(4), 4–7. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2023/62015.17708>
- Silpia Utami, S. A. P., Astuti, I. W., Juniarta, I. G. N., & Sanjiwani, I. A. (2024). Edukasi Menstruasi Melalui Media Poster dan Powerpoint (PPT) Meningkatkan Pengetahuan dan Kesiapan Siswa Menghadapi Menarche. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 326–342. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.2999>
- Siregar, R. S. (2020). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja di SMA N 1 Kecamatan Batangtoru Tahun 2020*. Sumatera Utara
- Sofiyati (2022). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN MENSTRUASI DENGAN KESIAPAN MENARCHE SISWI KELAS 6 DI SD NEGERI 1 KERTAWINANGUN KABUPATEN CIREBON. [MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL, P- ISSN: 2746-198X E-ISSN 2746-3486 VOLUME 2, NOMOR 1, 2022] HAL 01-10]
- Sonang, S., Purba, A. T., & Pardede, F. O. I. (2019). Pengelompokan Jumlah Penduduk Berdasarkan Kategori Usia Dengan Metode K-Means. *Jurnal Teknik Informasi Dan Komputer (Tekinkom)*, 2(2), 166. <https://doi.org/10.37600/tekinkom.v2i2.115>
- Sonnenberg, Carys. (2024). PREMENSTRUAL SYNDROME PMS. Rowena Health. <https://rowenahealth.co.uk/premenstrual-syndrome-pms> diakses pada tanggal 11 Agustus 2025.
- Sunarsih, S. (2022). Pengaruh senam dysmenorrhoea terhadap premenstruasi syndrome pada remaja putri. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(6), 478–484. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i6.7883>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Susanti, R., Noviasy, R., & Ifroh, R. H. (2020). Sindrom Pramenstruasi Pada Remaja. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 15(1), 19–26. <https://doi.org/10.36085/avicenna.v15i1.748>
- Swandari, A. (2022). Buku Ajar Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore. *Intrvensi*

Fisioterapi Pada Kasus Dismenore, 1–59.

- Taqiyah Yusrah, Fatma Jama, Najihah. (2022). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore*. Jurusan Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia. Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan. Dismenore Primer; Remaja; Kebiasaan Makan; Olahraga.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Tejmalji Vaghela Payalben, B. Mahalakshmi & N. Siva Subramanian. (2025). *Pilates exercises for managing premenstrual syndrome among adolescent girls*. Biomedical Informatics 21(2): 127-131 (2025). 1Department of Obstetrics and Gynecological Nursing, Nootan college of Nursing, Sankalchand Patel University, Visnagar, Gujarat - 384315, India
- Tiranini, L. (2022). *Recent advances in understanding / management of premenstrual dysphoric disorder / premenstrual syndrome*. 11.
- Ummah, M. S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWAS, Global One. Jakarta
- Utami, F. P., & Ayu, S. M. (2018). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. 1, 3–4.
- WHO (2017). *Definisi Usia*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>. diakses pada 10 Juli 2025
- WHO (2018). *Prevalensi premenstrual syndrome dan dismenore di Asia*. diakses pada 10 Desember 2024
- WHO (2020). *Prevalensi premenstrual syndrome dan dismenore di dunia*. <https://www.who.int/about/accountability/results/who-results-report-2020-2021> diakses pada 10 Desember 2024
- Yanti Risna Dewi & Elin Supliyani. (2022). *PENGARUH PEER EDUCATION TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI PREMENSTRUAL SYNDROM PADA SISWI SMP*. Jurnal Ilmiah Bidan Vol. 6 No. 4 (2022). Program Studi Kebidanan Bogor Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
- Yelly Herien (2024). *Menstruasi dan Permasalahannya*. EUREKA MEDIA AKSARA, JULI 2024 ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH NO. 225/JTE/2021. Purbalingga
- Zainal, S., Mina La Isa, W., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrom Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Nani Hasanuddin. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.