

DAFTAR PUSTAKA

- 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), 233. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01374-6>
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Agustiani, M. D., Hakim, R. I., Sunartono, S., & Hadijono, S. (2022). Stress Remaja Putri dalam Menghadapi Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 1(1), 143–149.
- Agustin, A. T., & Zulala, N. N. (2023). *Tingkat stres mempengaruhi kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)*. 1(2018), 31–38.
- Alfiah, S., & Harumi, A. M. (2022). Analysis Of Age, Nutrition Status With Premenstrual Syndrome, And Health Education On The Knowledge Of Adolescents At Tri Guna Bhakti Junior High School, Surabaya. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1577–1588. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.6371>
- Amalia, S., Aningsih, S., & Safitri, Y. R. (2025). *Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Silviatul Amalia*. 12(01), 53–62.
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantin, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandar, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- 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. <https://doi.org/10.51577/jhqd.v3i2.481>
- Aniroh, U., & Mawardika, T. (2025). *Menstrual Hygiene*.
- Anwar, N. I. A., Hasmyati, & Zulfikar, M. (2024). *Tingkat aktivitas fisik mahasiswa: studi global physical activity questionnaire*. 4(2), 262–269.
- Apriliansa, R. A. (2025). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Smk Bhakti Indonesia Medika Kota Mojokerto*.
- Arianti, J., Ikhtiar, M., Masriadi, Alwi, M. K., & Muthalib, N. U. (2025). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sman 6 Bone*. 6(1), 34–47.
- Arifin, O. C., Trisiswati, M., Marhamah, S., & Kunci, K. (2022). *Hubungan Premenstrual Syndrome terhadap Perubahan Regulasi Emosi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship of Premenstrual Syndrome to Changes in Emotional Regulation of Yarsi University Medical Faculty Students Class of 2020 and Its Review from an Islamic View*. 1(4).
- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K., & Macmillan, F. (2020). The effectiveness of exercise for premenstrual syndrome: A systematic review. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00966-5>

- Asidah, A. N., Cahyani, E. D., Janurtri, A., Rahma, A., Afriza, N., Janna, M., & Undaryati, Y. M. (2025). Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 177–186.
- Astuti, H., Cessaria, D. E., Kumalasari, Nasruddin, N. I., Marlina, T., Amalia, L., Herdiani, R. T., Justin, W. O. S. J., Anggraini, F. T., Sitanggang, T. W., & Anggraini, D. (2023). Kesehatan untuk Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia. In *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*.
- Asyila Salsabilla Nugraha. (2023). the Correlation Between Adolescent Physical Activity With Premenstrual Syndrome (Pms) At Smpn 1 Seyegan. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 78–90. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.104>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI*. 1(1), 9–36.
- B P S. (2025). Statistik Indonesia 2025 Statistical Yearbook of Indonesia 2025. *Statistik Indonesia 2020*, 1101001, 790. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan anak & remaja* (Issue September).
- Benny S. Pasaribu, Aty Herawati, Kabul Wahyu Utomo, & Rizqon Halal Syah Aji. (2022). Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis. In *UUP Academic Manajemen Perusahaan* YKPN. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi Penelitian.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi%20Penelitian.pdf)
- Bintoro, M., & Kuntjoro, B. (2021). Status Gizi dan Aktivitas Fisik Siswi SMA Negeri 2 Kota Mojokerto pada Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 389–393.
- BKKBN. (2022). *Pembinaan Remaja*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/11017/intervensi/471694/pembinaan-remaja>
- BPS Kabupaten Klaten. (2024). *Kabupaten Klaten Dalam Angka Klaten Regency in Figures 2024*.
- BPS Provinsi Jawa Tengah. (2025). *Provinsi Jawa Tengah Dalam Angka Jawa Tengah Province in Figures 2025*. xx.
- Brzezinski, A., Gupta, R., Attarian, H., Jean-louis, G., & Samy, I. (2017). *HHS Public Access*. 3(5).
- Christiana, E., Noviandry, H., Himawati, E. H., & Rahmah, R. (2024). Premenstrual Sindrom (PMS) Mahasiswa DIII Keperawatan Politeknik Negeri Madura. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.52234/jstk.v3i1.217>
- Clarita, H. A., Wulandari, F., Mahmudiono, T., & Setyaningtyas, S. W. (2022). Jenis dan Durasi Olahraga untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistematis Review. *Amerta Nutrition*, 6(3), 315–325. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.315-325>

- Daesfi, N., Putri, R., Fitri, A., Kiftia, M., & Kuala, U. S. (2024). *Prevalensi Dan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Pada Remaja Di Aceh Besar*. 8(3), 93–98.
- Daiyah, I., Rizan, A., & Adella, E. R. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri*. 2(7), 118–119. https://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/r03_h/trend/1/t1_1_2.html
- Dewi, N. M. A. R., & Puspitasari, C. E. (2022). Sosialisasi Manajemen Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Smpit Dan Sma It Anak Sholeh Mataram Pre. *Jurnal Abdi Insani*, 12(6), 2605–2618.
- 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>
- Dola, D. S., & Aryani, A. (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*, 01(02).
- Dwihestie, L. K. (2018). *Dismenore Primer Pada Remaja Putri The Relations Menarche Age And Stress Levels With The Dismenore Primary Events In Adolescents Luluk Khusnul Dwihestie Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan*. 625, 77–82.
- Esti, A., Nely, S., & Azmi, H. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn 01 Lubuk Alung*. 7(1), 177–183.
- 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. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i2.578>
- Ferdianti, N. M. (2023). Physical Activity Levels of Junior High School Adolescents. *Jurnal Kesehatan Dan Kebugaran Indonesia*, 8(2), 85–92. <https://ebsina.or.id/journals/index.php/jkki/article/view/150>
- Fibrianti, F., Eka Mustika Yanti, & Ratna Dewi. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Pms (Premenstrual Syndrome) Di Sltip 03 Bayan. *Journal Transformation of Mandalika*, e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956, 4(6), 267–274. <https://doi.org/10.36312/jtm.v4i6.1768>
- Gultom, M. M., Fitriangga, A., & Ilmiawan, M. I. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Usia Menarche dengan Pola Siklus Menstruasi Siswi SMA di Pontianak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(12), 696–699. <https://doi.org/10.55175/cdk.v48i12.159>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hamdanah, & Surawan. (2022). Remaja Dan Dinamika.ebook. In *K-Media*.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah. *Journal of Community Engagement*

in *Health*, 5(2), 237–248.

- Handayani, D. S., & Hapsari, E. D. (2020). *Pendidikan Kesehatan Media Sosial Online Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Premenstrual Syndrome Online*. *Social Media Health Education Has an Effect on Adolescent Knowledge About Premenstrual Syndrome*. 4(2), 106–117. <https://doi.org/10.31101/jhes.1646>
- Hanifah, A. N. H., & Sukarya, W. S. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Sedenter dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran UHAMKA. *Sanus Medical Journal*, 5(2), 57–65. <https://doi.org/10.22236/sanus.v5i2.14487>
- Haniyah, S. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan premenstrual syndrome (pms) pada santriwati pondok pesantren darussalam. *Jurnal Kesehatan*, Vol.12(1)., 79–83. <http://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/view/503>
- Haniyah, S., & Dewi, P. (2023). *Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Premenstrual Syndrome (PMS)*. 10(2), 76–80.
- Hartono, J. (2018). *Metodologi Penelitian Bisnis*.
- Hasan dkk, R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 93–98.
- 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 Analysis Of Factors Affecting The Event Of Premenstrual Syndrome In Adolescent Women In Gampong Kampong Pukat , Pidie*. 8(1), 35–47.
- Inshira, F. N., & Surjadi, L. M. (2025). *Pengaruh Usia Menarche Terhadap Kejadian Gejala Pramenstrual Pada Remaja*. 10, 171–179.
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., Kessi, A. M. F., & Aminah. (2023). *Psikologi Perkembangan*. LovRinz Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=0fTLEAAAQBAJ>
- Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160–166. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>
- 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>
- Khotimah, N., Aniroh, U., & Suwanti. (2019). *Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Tingkat Pms (Premenstrual Syndrome) Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kecandran Kota Salatiga*. 1(1), 27–33.
- Komite Etik Penelitian, & Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *The Indonesian Journal of Health Science* (Vol. 10, Issue 1).

www.litbang.kemendes.go.id

- Kurniasih, D., Rusfiana, Y., Subagyo, A., & Nuradhawati, R. (2021). *Teknik Analisa*.
- Kurniawati, R. S. (2019). *Kejadian Premenstrual Syndrome Berdasarkan Karakteristik Usia*.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
[http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1)
- Leni Tri Wahyuni, S., Yunitasari, E., Rosmawati, Astuti, A. P., Iit, K., & Kabuhung, E. I. (2024). Buku Ajar Masalah Gangguan Reproduksi. In *Nuansa Fajar Cemerlang*.
- Lestari, E., Nuraeni, N., & ... (2025). Tingkat Stres Dihubungkan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Sman 2 Ciamis. *SENAL: Student Health ...*
<https://doi.org/10.35568/v2yr3x06>
- Lestari, T. (2019). *Prevalensi dan Manajemen Premenstrual Syndrome saat Menjalani Aktivitas Olahraga pada Mahasiswi FPOK UPI* [Universitas Pendidikan Indonesia].
<http://repository.upi.edu/37124/>
- Litna, R. S., & Novita, N. (2024). Analisis Faktor Stres, Obesitas dan Kebiasaan Olah Raga Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Cijaku Kabupaten Lebak. *Malahayati Nursing Journal*, 6(5), 1850–1866.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.11240>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Mai Revi, Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 123–131. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.219>
- Markuri, T. D., Salmi, & Ashan, H. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Smkn- 03 Kabupaten Muko-Muko Pada Masa Pandemi Covid-19*. 6(2), 122–130.
<https://doi.org/10.22236/argipa.v6i2.6786>
- Masitoh, S., Syam, H., Lubis, R., Kusumastuti, A., & Fatimah, A. N. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kecemasan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri The Relationship Between Knowledge Level And Anxiety With The Incidence Of Premenstrual Syndrome (Pms) In*. 6(15), 1–10.
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v6i1.2627>
- Maskuroh, S. (2021). *Hubungan Antara Premenstrual Syndrome (Pms) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang* (Vol. 2, Issue 4).
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Ismiriyam, F. V. (2022). Tapping Touch (Tato) sebagai Upaya Penurunan Nyeri Dismenore. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan*, 4(2), 120.
- Meiristhia, S., Marlenywati, M., Suwarni, L., & Rizky, A. (2024). Stress, Pola Tidur dan Pola Olahraga dengan Premenstrual Syndrome Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat)*

- Khatulistiwa*, 11(2), 81. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v11i2.6916>
- Mulyani, T., & Santi, T. D. (2024). *Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Sma Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023*. 5(2020), 522–529.
- Muyassaroh Y, Argaheni Niken, D. (2022). *Psikologi Perkembangan*.
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroto, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). *Statistika Seri Dasar Dengan SPSS*. In *Media Sains Indonesia : Bandung*. <http://www.penerbit.medsan.co.id/>
- 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, H. K., Nurbaety, Manalu, A. B., & Khoiroh, N. (2024). *Buku Ajar Masalah Dan Gangguan Pada*. 95.
- 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>
- Noli, F. J., Sumampouw, O. J., & Ratag, B. T. (2021). *Journal of*. 2, 15–21.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nuari Panggraita, G., Widya Putri, M., Tresnowati, I., Riski Adi Wijaya, M., Jasmani, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, U., & Tengah, J. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Pekalongan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 81–94. <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v6i2.72736>
- 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. <https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1549>
- Nurramadhani, E. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Sindrom Pramenstruasi (Pms) Pada Remaja Putri Sman 1 Leuwiliang Tahun 2022 Disusun*. 8.5.2017, 2003–2005.
- Nurrohmah, M. (2021). *Program Meningkatkan Aktivitas Fisik Sebagai Wujud Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Untuk Mencegah Penyakit PTM*. Open Science Framework. <https://osf.io/jmz75/>
- Nyayu Erizka, S., & Indra Bayu, W. (2024). Peran Literasi Jasmani dalam Partisipasi Aktivitas Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ika.v>
- Paskanova, G. C., Wisang, B. C., Ika, P. S., Abdurohim, S. G., Windy, J., Rafles, G., Bambang, A., Nitri, M., Afrohatul, L., Pesi, S., Windu, M., Yuliana, & Debi, P. E. (2025). *Etika Penelitian Multi Disiplin*.
- Permenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1),

2071–2079.

- Pertiwi, C. (2016). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Di Sman 4 Jakarta. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle, April*, 1–5. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/871>
- Ping, M. F., Natalia, E., & Hat, B. (2022). Sindrom Pra Menstruasi Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Putri Selama Pandemi Covid-19. *Bali Medika Jurnal*, 9(1), 79–86. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i1.256>
- Prasetya, A. R. (2015). Hubungan Antara Keintiman Keluarga Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Kader Posyandu Usia Produktif Di Puskesmas Manisrenggo Klaten. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056><https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827><https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827/internal-pdf/semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt><http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>
- Prisilia, U., & Malinti, E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Keperawatan. 5, 2205–2212.
- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Rengga, W. D. (2020). *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, dan Kualitas Tidur*.
- Qotrunada, H. T., & Linggardini, K. (2023). Gambaran Morbiditas Premenstrual Syndrome Dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri *The Description of Premenstrual Syndrome Morbidity and Anxiety Level in Female Adolescents in Grades 7 th and 8 th at SMP Negeri 2 Sokaraja*. 10(2), 193–198.
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristianto, Y., Zulfatunnisa, N., Kafiar, R. E., Petrus, Tinah, Rosnah, & Purba, D. H. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Yayasan Kita Menulis. <https://kitamenulis.id/2023/03/13/kesehatan-dan-gizi-remaja/>
- Ratikasari, I. (2024). Hubungan Sindrom Premenstruasi (Pms) Dengan Riwayat Keluarga, Pola Tidur, Dan Asupan Kalsium Pada Siswi Sma Di Jakarta Indah. 1(2), 57–67.
- Ridwan, M., Fibrila, F., Kebidanan Metro, P., & Kemenkes Tanjungkarang, P. (2025). Hubungan Riwayat Keluarga Dan Siklus Menstruasi Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3), 2763–2770.
- Rodiani, & Rusfiana. (2016). Premenstrual syndrome dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 45–52.
- Rofiqoh, N. S., Daris, H., & Prawoto, E. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Denganpremenstruasi Syndrome (Pms) pada Remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro. 9(2).
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Ronanza Pretynnda, P., Kadek Nuryanto, I., Ayu, P., Darmayanti, R., Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F., Teknologi, I., Bali, K., & Kebidanan, S. (2022). Hubungan Tingkat

- Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(3), 226–236. <https://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/article/view/447>
- Ruhdiat, R., & Rudianti, T. (n.d.). *Hubungan antara Hormonal dan Perubahan Mood pada Wanita selama Siklus Menstruasi*. 34–44.
- Sabila, S. G., Fujiana, F., & Budiharto, I. (2023). *Gambaran usia menarche dan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan*. 4, 1315–1320.
- Saei, M., Naz, G., Dovom, M. R., & Tehrani, F. R. (2020). *The Menstrual Disturbances in Endocrine Disorders : A Narrative Review*. 18(4). <https://doi.org/10.5812/ijem.106694.Review>
- Salsabila, R. S. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Di Smk Negeri 4 Klaten. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Sefrita, D., Hervidea, R., & Adyas, A. (2025). Hubungan Berat Badan dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri (Studi pada SMP N 1 Rumbia Kabupaten Lampung Tengah). *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), 300–309. <https://doi.org/10.57235/jetish.v4i1.4001>
- Sembiring, T. W., Kusumawardani, E. F., Eky, L., Boy, P., & Siahaan, C. (2025). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMA Negeri 1 Meulaboh*. 4(2).
- Silva, A. F., Teixeira, P. J., & Marques, A. (2021). Physical activity, stress and mental health in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 200–208.
- Silvia, A., Mintasih, S., & Lannasari. (2025). Pengaruh Paket Edukasi Adin Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Mkh Tahun 2024. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4), 6713. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. 17, 302.
- Siti Santika Kusuma Wardani, & Winarni Winarni. (2023). Hubungan Obesitas Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 293–304. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.531>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (2nd ed). In *Data Kualitatif*.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, DAN R&D* (Vol. 17).
- Sunaringtyas, W., Lilik Setiawan, Dodik Arso Wibowo, & Selawindarta, D. I. (2025). Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Yang Mengalami Premenstrual Syndrome. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 3(4), 891–896. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i4.2862>
- Sunarsih, T., Kartini, F., Rohmatika, D., Kusuma, U., Surakarta, H., Jenderal, U., Yani, A., & Yogyakarta, U. A. (2022). *Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Berdasarkan Karakteristik Siswi Kelas Xii Di Pondok Pesantren*. 13(1), 24–31.

- Suryani, N., & Wibowo, H. (2022). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Deepublish.
- Syafwan, M. K. R., Miswarti, & Afnuhazi, R. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Kelas VI SDN 20 Indarung Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2024). *Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Man 2 Kabupaten Mojokerto*. 13, 298–306.
- Teja, N. M. A. Y. R., Haryati, N. P. S. H., Diyu, I. A. N. P., & Dewi, N. W. E. P. (2023). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Deteksi Dini Dan Penanganan Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri Di Sma 1 Dawan Klungkung*. 6, 2329–2337.
- 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. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i1.618>
- Tony O.I, H. J. (2023). *Skripsi Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Frater Makassar*.
- Tutdini, N., Kiftia, M., & Halifah, E. (2022). *Tingkat Stress Dan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Rumpun Kesehatan*. 52, 1–7.
- UNICEF. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak. In *Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF*. https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM_brief-v1-Bahasa Indonesian-2017-05-03.pdf
- Untari, D. T. (2023). *Metode penelitian dasar kuantitatif*.
- Utami, & Ayu. (2020). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja. *Universitas Ahmad Dahlan*, 1, 3–4. https://eprints.uad.ac.id/24395/1/buku_ajar_KRR.pdf
- Utami, L. R. (2025). *Gambaran Nyeri Haid , Usia Menarche , Lama Menstruasi Dan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara*. 5, 5207–5219.
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- Wahyuni, Nasution, N., Sumaifa, Setiawati, M., Indayana, Dahlan, D., Anita, Suyati, H. Z., Yanti, M. D., Purba, T. J., & Minarti. (2023). *Biologi Reproduksi*.
- WHO, W. H. O. (2013). *Strengthening primary care in the field of adolescent health*. World Health Organization. <https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/report/BRB-AD-17-02-REPORT-2013-eng-Strengthening-Primary-Care-in-the-field-of-Adolescent-Health.pdf>
- WHO, W. H. O. (2021). *Global physical activity questionnaire (GPAQ)*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>
- WHO, W. H. O. (2024a). *Adolescent health*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

- WHO, W. H. O. (2024b). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Wiarsini, K. A. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menstruasi Di Posyandu Remaja Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sukawati I (Skripsi Sarjana). *Program Studi Sarjana Kebidanan Program B, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Wijaya, P., Sipayung, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Ilmu, P. (2022). *ZONA KEBIDANAN – Vol. 13 No. 1 Desember 2022*. 13(1).
- Yunita, F. A., -, H.-, & Yuneta, A. E. N. (2021). Counseling on Pre-Menstrual Syndrome (PMS) In Adolescents. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 55. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.52694>
- 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. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.527>
- Zuhana, N., & Suparni. (2017). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi Di Smp Negeri 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(1), 17–26. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/55>