

SKRIPSI

HUBUNGAN PERSEPSI STRESS DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (STUDI KOMPARATIF PADA KELAS XII MA AL- ITTIFAQIAH INDRALAYA DAN MAN 1 OGAN ILIR)



OLEH

NAMA : RANI RAHMADANI
NIM : 10011282025094

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN PERSEPSI STRESS DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (STUDI KOMPARATIF PADA KELAS XII MA AL- ITTIFAQIAH INDRALAYA DAN MAN 1 OGAN ILIR)

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : RANI RAHMADANI
NIM : 10011282025094

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

**EPIDEMIOLOGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Maret 2024**

**Rani Rahmadani; Dibimbing oleh Nurmalia Ermi, S.ST., M.KM
Hubungan persepsi stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (studi komparatif pada kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir)
Xviii + 76 halaman, 24 tabel, 2 gambar, 13 lampiran**

ABSTRAK

Sekitar 85% perempuan akan mengalami setidaknya satu gejala *premenstrual syndrome*. Persepsi stress tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 62,3% yang mengalami stres berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan dan mendeskripsikan hubungan persepsi stress dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir. Desain penelitian yang digunakan yaitu analitik *cross sectional*, teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 83 siswi di masing-masing sekolah. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji *chi square*, uji regresi logistik sederhana dan uji regresi logistik model faktor risiko. Hasil analisis *chi-square* menunjukkan persepsi stress memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *premenstrual syndrome* di MAN 1 Ogan Ilir ($p=0,018$) dan berbanding terbalik di MA Al-Ittifaqiah ($p=0,107$) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara persepsi stress dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Sedangkan hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche* dan status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* di MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir. Berdasarkan hasil analisis regresi logistik di MAN 1 Ogan Ilir menunjukkan bahwa persepsi stress yang tinggi berisiko 6 kali lebih besar untuk mengalami kejadian *premenstrual syndrome* setelah dikontrol oleh variabel kualitas tidur dan usia *menarche*. Sedangkan di MA Al-Ittifaqiah, persepsi stress yang tinggi berisiko 4 kali lebih besar untuk mengalami kejadian *premenstrual syndrome*. Persepsi stress memiliki pengaruh terhadap kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi kelas 12 di MAN 1 Ogan Ilir, oleh karena itu diharapkan siswi dapat manajemen stress dengan baik agar dapat mengurangi dampak dari *premenstrual syndrome*.

Kata Kunci : *Premenstrual syndrome*, persepsi stress, remaja, studi komparatif
Kepustakaan : 76 (1983-2023)

EPIDEMIOLOGY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Undergraduate Thesis, March 2024

Rani Rahmadani; Supervised by Nurmalia Ermi, S.ST., M.KM
The relationship between perceived stress and the incidence of Premenstrual Syndrome (comparative study in class XII MA Al-Ittifaqiah and MAN 1 Ogan Ilir)
Xviii + 76 pages, 24 tables, 2 figures, 13 attachments

ABSTRACT

About 85% of women will experience at least one symptom of premenstrual syndrome. The highest perception of stress was experienced by women as much as 62.3% who experienced severe stress. This study aims to compare and describe the relationship between perceived stress and the incidence of premenstrual syndrome in class XII MA Al-Ittifaqiah and MAN 1 Ogan Ilir. The research design used was cross sectional analytical, purposive sampling technique with a sample of 83 female students in each school. Analysis was carried out using the chi square test, simple logistic regression test and logistic regression test for risk factor models. The results of chi-square analysis show that perceived stress has a significant relationship with the incidence of premenstrual syndrome at MAN 1 Ogan Ilir ($p=0.018$) and is inversely related at MA Al-Ittifaqiah ($p=0.107$) which shows there is no relationship between perceived stress and premenstrual events. syndrome. Meanwhile, the results of the analysis showed that there was no significant relationship between physical activity, sleep quality, age at menarche and nutritional status with the incidence of premenstrual syndrome at MA Al-Ittifaqiah and MAN 1 Ogan Ilir. Based on the results of logistic regression analysis at MAN 1 Ogan Ilir, it shows that high stress has a 6 times greater risk of experiencing premenstrual syndrome after being controlled by the variables sleep quality and age of menarche. Meanwhile, at MA Al-Ittifaqiah, high stress is 4 times greater risk of experiencing premenstrual syndrome. Perception of stress has an influence on the incidence of premenstrual syndrome in grade 12 female students at MAN 1 Ogan Ilir, therefore it is hoped that female students can manage stress well in order to reduce the impact of premenstrual syndrome.

Keywords : Premenstrual syndrome, perception of stress, adolescents, comparative studies

Literature : 76 (1983-2023)

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui bahwa saya melanggar Etika Akademik, maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 15 Maret 2024

Yang bersangkutan,



Rani Rahmadani

NIM. 10011282025094

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PERSEPSI STRESS DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (STUDI KOMPARATIF PADA KELAS XII MA AL-ITTIFAQIAH DAN MAN 1 OGAN ILIR)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

OLEH:

RANI RAHMADANI

10011282025094

Indralaya, Maret 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Pembimbing



Nurmalia Ermi, S.ST., M.KM

NIP. 199208022019032021

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Persepsi Stress dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (Studi Komparatif pada Kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir)” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 15 Maret 2024.

Indralaya, 15 Maret 2024

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Feranita Utama, S.KM., M.Kes
NIP. 198808092018032002

(*Feranita*)

Anggota:

2. Rini Anggraini, S.KM., M.PH
NIP. 199001312023212041
3. Nurmalia Ermi, S.ST., M.KM
NIP. 199208022019032021

(*Rini Anggraini*)

(*Nurmalia Ermi*)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnarfanti, S.KM., M.KM
NIP.197606092002122001

Ketua Program Studi
Kesehatan Masyarakat

(*Asmaripa Ajny*)

Asmaripa Ajny, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama Lengkap : Rani Rahmadani
NIM : 10011282025018
Tempat, Tanggal Lahir : Indralaya, 10 November 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Muhajirin 1, No. 091, Indralaya Indah
Email : ranirhmdn046@gmail.com
No. HP : 085218843191
Nama Orang Tua
Ayah : Ansori, S.Pd., M.M
Ibu : Kartini., S.Ag

Riwayat Pendidikan:

2020 – 2024 : Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat,
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Sriwijaya
2017 - 2020 : SMAN 1 Indralaya
2014 - 2017 : SMPN 1 Indralaya
2008 - 2014 : SDN 11 Indralaya

Riwayat Organisasi:

2021 – 2022 : Wakil Ketua Divisi Kesekretariatan HIMKESMA
2020 – 2021 : Staff Muda Divisi Kesekretariatan HIMKESMA
2017 – 2018 : Anggota Komunitas Anak Musik SMA N 1
Indralaya
2017 – 2018 : Anggota English Club SMA N 1 Indralaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat dan Rahmat serta kesehatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah skripsi yang berjudul “Hubungan persepsi stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (studi komparatif pada kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir)” untuk memenuhi syarat mencapai gelar sarjana (S1) Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dukungan dan do’a dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat, kekuatan dan kelancaran dalam proses penyelesaian skripsi.
2. Keluarga penulis, Papa Ansori S.Pd., M.M, Mama Kartini S.Ag, adik, kakak dan ayuk penulis yang selalu memberikan do’a, nasihat dan dukungan dalam setiap proses yang penulis jalani sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi dengan baik.
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Nurmalia Ermi, S.ST., M.KM selaku dosen pembimbing, ibu Feranita Utama, S.KM., M.Kes selaku dosen penguji 1 dan ibu Rini Anggraini S.KM., M.PH selaku dosen penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktunya dengan memberikan materi berupa arahan, bimbingan, bantuan, kritik, saran dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Para dosen dan staff civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan banyak ilmu dan bantuan selama di bangku perkuliahan.
6. Teman-teman Epidemiologi 2020, teman seperbimbingan skripsi yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi ini.
7. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih atas segala bantuan dan dukungannya.
8. Dan teruntuk aku, terima kasih untuk selalu kuat melewati baik buruk, tangis tawa, sedih dan bahagia dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi penyusunan, bahasa ataupun penulisannya. Penulis

berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan yang luas mengenai persepsi stress dengan kejadian *premenstrual syndrome*, oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang baik dan membangun. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan informasi bagi berbagai pihak.

Indralaya, 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rani Rahmadani' with a stylized flourish at the end.

Rani Rahmadani

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rani Rahmadani
NIM : 10021282025053
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Persepsi Stress dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (Studi Komparatif pada Kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir)”

Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Indralaya
Pada tanggal :
Yang menyatakan,



(Rani Rahmadani)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	6
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan masyarakat.....	6
1.4.4 Bagi Responden	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5.1 Lingkup Lokasi	6
1.5.2 Lingkup Waktu.....	6
1.5.3 Lingkup Materi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar <i>Premenstrual Syndrome</i>	7

2.1.1	Pengertian <i>Premenstrual Syndrome</i>	7
2.1.2	Faktor yang Mempengaruhi <i>Premenstrual Syndrome</i>	7
2.1.3	Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	10
2.1.4	Jenis-jenis <i>Premenstrual Syndrome</i>	12
2.1.5	Dampak <i>Premenstrual Syndrome</i>	13
2.1.6	Pencegahan.....	14
2.2	Konsep Dasar Persepsi Stress.....	14
2.2.1	Pengertian stress.....	14
2.2.2	Tingkatan Stress	15
2.2.3	Sumber-Sumber Stress	16
2.2.4	Kategori Stress	17
2.2.5	Gejala Stress.....	18
2.3	Konsep Dasar Remaja	18
2.3.1	Pengertian Remaja	18
2.3.2	Tahapan Remaja.....	19
2.4	Kerangka Teori.....	20
2.5	Kerangka Konsep	21
2.6	Penelitian Terkait	22
2.7	Definisi Operasional.....	24
2.8	Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		28
3.1	Desain Penelitian	28
3.2	Populasi dan Sampel	28
3.2.1	Populasi.....	28
3.2.2	Sampel.....	28
3.2.3	Besar Sampel.....	28
3.2.4	Teknik sampling.....	29
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan data	29
3.3.1	Jenis Pengumpulan Data	29
3.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	30
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	30
3.4	Pengolahan Data.....	32
3.5	Validitas dan Reabilitas Data	33
3.5.1	Validitas Data.....	33

3.5.2	Reabilitas Data	34
3.6	Analisis dan penyajian data	34
3.6.1	Analisis Data	34
3.6.2	Penyajian Data	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	37
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
4.1.1	Gambaran Umum MA Al-Ittifaqiah	37
4.1.2	Gambaran Umum MAN 1 Ogan Ilir	37
4.2	Analisis Univariat.....	38
4.2.1	Identifikasi Responden.....	38
4.2.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Independen.....	38
4.2.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Responden.....	39
4.2.3	Distribusi Jawaban Persepsi Stress	40
4.3	Analisis Bivariat.....	42
4.3.1	Hubungan Persepsi Stress dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi MA Al-Ittifaqiah Indralaya	42
4.3.2	Hubungan Persepsi Stress dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir.....	43
4.3.3	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MA Al-Ittifaqiah Indralaya	43
4.3.4	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir.....	44
4.3.5	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MA Al-Ittifaqiah Indralaya	45
4.3.6	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir.....	46
4.3.7	Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MA Al-Ittifaqiah Indralaya	46
4.3.8	Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir.....	47
4.3.9	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MA Al-Ittifaqiah Indralaya.....	47
4.3.10	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir	48
4.4	Analisis Multivariat MA Al-Ittifaqiah	48
4.5	Analisis Multivariat MAN 1 Ogan Ilir	51

BAB V PEMBAHASAN	54
5.1 Keterbatasan Penelitian	54
5.2 Pembahasan	54
5.2.1 <i>Premenstrual Syndrome</i>	54
5.2.2 Persepsi Stress	55
5.2.3 Hubungan Persepsi Stress dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Kelas XII di MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir	56
5.2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Kelas XII di MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir	58
5.2.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Kelas XII di MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir	59
5.2.6 Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Kelas XII di MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir	61
5.2.7 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Kelas XII di MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir	62
5.2.8 Perbandingan Persepsi Stress dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada di MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
6.1 Kesimpulan.....	68
6.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu Terkait Persepsi Stress dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i>	22
Tabel 2.2 Definisi Operasional	24
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden	38
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan variabel independen	38
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Responden.....	39
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Responden.....	39
Tabel 4.5 Distribusi Jawaban Responden berdasarkan Pernyataan Persepsi Stress pada siswi kelas 12 MA Al-Ittifaqiah.....	40
Tabel 4.6 Distribusi Jawaban Responden berdasarkan Pernyataan Persepsi Stress pada siswi kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir	41
Tabel 4.7 Hubungan Persepsi Stress dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi MA Al-Ittifaqiah Indralaya	42
Tabel 4.8 Hubungan Persepsi Stress dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir.....	43
Tabel 4.9 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MA Al-Ittifaqiah Indralaya	43
Tabel 4.10 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir.....	44
Tabel 4.11 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MA Al-Ittifaqiah Indralaya	45
Tabel 4. 12 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir.....	46
Tabel 4.13 Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MA Al-Ittifaqiah Indralaya	46
Tabel 4.14 Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir.....	47
Tabel 4.15 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MA Al-Ittifaqiah Indralaya.....	47

Tabel 4.16 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi Kelas 12 MAN 1 Ogan Ilir	48
Tabel 4. 17 Pemodelan Awal MA Al-Ittifaqiah.....	49
Tabel 4. 18 Identifikasi <i>confounding</i> MA Al-Ittifaqiah.....	50
Tabel 4.19 Pemodelan Akhir Regresi Logistik MA Al-Ittifaqiah.....	50
Tabel 4. 20 Pemodelan Awal Multivariat MAN 1 Ogan Ilir	51
Tabel 4. 21 Identifikasi <i>Confounding</i> MAN 1 Ogan Ilir.....	52
Tabel 4.22 Pemodelan Akhir MAN 1 Ogan Ilir.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	21

DAFTAR SINGKATAN

GABA	: <i>Gamma Amino Butyric Acid</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPA	: Ilmu Pengetahuan Alam
IPK	: Ilmu Pengetahuan Keagamaan
IPS	: Ilmu Pengetahuan Sosial
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
PR	: <i>Prevalence Ratio</i>
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assesment Form</i>
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Informed Consent
- Lampiran 2. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3. Sertifikat Kaji Etik
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5. Surat izin Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 6. Surat Izin Kementerian Agama Kabupaten Ogan Ilir
- Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian MA Al-Ittifaqiah
- Lampiran 8. Surat Selesai Penelitian MAN 1 Ogan Ilir
- Lampiran 9. Identiras Responden
- Lampiran 10. Analisis Univariat
- Lampiran 11. Analisis Bivariat
- Lampiran 12. Analisis Multivariat
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi di antara masa kanak-kanak dan dewasa, berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan secara biologis, psikologis, fisiologis, dan sosial karena mereka masih dalam proses pertumbuhan dan belum mencapai kedewasaan sepenuhnya. Salah satu perubahan yang paling mencolok, terutama pada remaja perempuan, adalah perubahan pada organ reproduksi seiring dengan munculnya menstruasi sebagai tanda awal dari kematangan seksual. Selama masa ini, remaja membentuk pola perilaku terkait gaya hidup, aktivitas fisik, penggunaan zat adiktif, dan aktivitas seksual yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka baik saat ini maupun di masa depan (WHO, 2023). Gangguan kesehatan pramenstruasi yang sering terjadi di usia remaja salah satunya adalah *premenstrual syndrome* (Daiyah et al., 2021).

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul sebelum menstruasi atau selama fase luteal siklus menstruasi, dan biasanya mereda setelah menstruasi dimulai. Meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami, beberapa peneliti mengaitkannya dengan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan retensi cairan dan natrium, yang mungkin menjadi penyebab terjadinya sindrom pramenstruasi. Gejala yang umumnya muncul sebelum menstruasi meliputi kecemasan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, insomnia, kehilangan energi, sakit kepala, nyeri perut, dan nyeri payudara (Batmomolin & Dkk, 2023). Sekitar 85% perempuan diperkirakan akan mengalami setidaknya satu gejala pramenstruasi dalam rentang waktu dua minggu, yakni mulai dari tiga hari sebelum menstruasi hingga dua hingga empat hari setelah menstruasi (Ahmed and Saeed, 2019). Gejala *premenstrual syndrome* dapat mempengaruhi kinerja akademis remaja di sekolah dengan menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu interaksi sosial dengan teman, serta berpotensi menurunkan produktivitas belajar dan meningkatkan tingkat absensi, bahkan memengaruhi kualitas tidur mereka

(Daiyah et al., 2021). Selain itu, dampak *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap kesehatan reproduksi dapat memengaruhi kondisi fisik, seperti meningkatkan risiko terkena penyakit seperti mioma dan endometriosis, yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron (Almujahidiani, 2023).

Prevalensi sindrom pramenstruasi adalah sebesar 47,8%, dengan tingkat kejadian PMS yang bervariasi di seluruh dunia. PMS ringan diperkirakan terjadi antara 70% hingga 95%, PMS sedang antara 20% hingga 70%, dan PMS berat antara 1% hingga 20% (Geta TG, 2020). Angka kejadian sindrom pramenstruasi tertinggi tercatat di benua Asia, mencapai 46,96%, sedangkan yang terendah terjadi di benua Eropa, yaitu sebesar 35,37% (Dasikan, 2021). Hingga saat ini, data prevalensi sindrom pramenstruasi (PMS) di Indonesia belum tersedia secara komprehensif. Meskipun demikian, beberapa penelitian telah dilakukan di berbagai daerah yang berbeda di Indonesia untuk mengetahui prevalensi PMS. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diperkirakan sekitar 85% wanita usia reproduksi di Indonesia mengalami PMS, dengan sekitar 60-70% dari mereka mengalami PMS dalam tingkat sedang hingga berat (Afriyanti & Lestiawati, 2021). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMA Assanadiyah Palembang pada tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi sindrom pramenstruasi di Sumatera Selatan, tepatnya, adalah sebesar 81,0%, dari total 63 responden yang terlibat dalam penelitian tersebut (Kamilah et al., 2021).

Penyebab utama dari masalah PMS ini adalah ketidakseimbangan hormon, yang melibatkan perubahan kadar estrogen dan progesteron, serta fluktuasi dalam serotonin, katekolamin, dan *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA). Hal ini menyebabkan peningkatan sensitivitas yang diakibatkan oleh peningkatan resistensi insulin. Stres juga dapat memengaruhi sistem hormonal, yang kemudian akan mempengaruhi sekresi hormon-hormon tubuh yang beragam (Parahats & Herfanda, 2019). Menurut WHO, stress adalah kondisi psikologis yang timbul akibat perasaan cemas atau tegang karena situasi yang menantang, mendorong individu untuk menghadapi tantangan dan ancaman tertentu (WHO, 2023). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, lebih dari 19 juta penduduk yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental-emosional, sementara lebih dari 12 juta penduduk dengan rentang usia yang sama mengalami

depresi (Kemenkes RI, 2021). Penelitian sebelumnya di Indonesia, yang dilakukan pada siswa SMA di Kota Kediri, menunjukkan bahwa tingkat persepsi stres tertinggi dialami oleh siswa perempuan. Hasilnya menunjukkan bahwa 37,7% dari mereka mengalami stres ringan, sementara 62,3% mengalami stres berat (A. H. Ramadhani & Hendrati, 2019).

Aktivitas fisik berperan sebagai salah satu pemicu bagi otak untuk meningkatkan produksi serotonin. Serotonin memiliki peran dalam mengurangi stres. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan penurunan produksi serotonin, yang kemudian dapat meningkatkan tingkat stres. Hal ini dapat menyebabkan munculnya beberapa gejala PMS, baik secara fisik maupun emosional (Kamilah et al., 2021). Menurut Kemenkes RI (2021) pada rentang usia 12-18 tahun, yang merupakan masa menuju remaja hingga masa remaja, kebutuhan tidur yang optimal adalah sekitar 8-9 jam. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kurang tidur lebih rentan terkena depresi, kurang fokus, dan memiliki kinerja akademis yang rendah. Hal ini disebabkan oleh dampak buruk dari pola tidur yang tidak baik terhadap sekresi hormon dalam tubuh, termasuk hormon serotonin, yang dapat mempengaruhi munculnya gejala PMS (Fidyowati et al., 2021).

Diduga bahwa usia *menarche* juga memiliki pengaruh terhadap munculnya sindrom pramenstruasi. Ketika *menarche* terjadi pada usia yang lebih muda atau lebih awal, organ reproduksi mungkin belum sepenuhnya berkembang dan belum siap untuk menghadapi perubahan tersebut. Selain itu, remaja putri mungkin memiliki kendala dalam mengendalikan emosi dan kurangnya persiapan dalam menghadapi menstruasi. Hal ini dapat menimbulkan perasaan beban karena mereka mungkin merasa masih sangat muda namun sudah mengalami menstruasi (Kamilah et al., 2021). *Premenstrual syndrome* bisa muncul pada wanita yang memiliki berat badan di luar rentang ideal dan mengalami defisiensi magnesium. Kondisi gizi yang buruk pada seorang wanita dapat menghambat sistem reproduksinya, dan salah satunya bisa mempengaruhi terjadinya *premenstrual syndrome* (Estiani & Nindya, 2018).

Al-Ittifaqiah adalah salah satu pesantren terkemuka di Sumatera Selatan dan telah diakui sebagai pesantren unggulan secara nasional. Sistem pendidikan di

Madrasah Aliyah Al-Ittifaqiah menerapkan model *full day school* dan *boarding school*, yang mengharuskan siswa tinggal di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, tidak dapat dipungkiri bahwa jadwal kegiatan dan tugas yang dilaksanakan juga sangat padat (Al-Ittifaqiah, 2017). MAN 1 Ogan Ilir, sebuah Madrasah Aliyah Negeri di Indralaya, memiliki akreditasi A dan menerapkan sistem pendidikan *full day school*. Hal ini berarti bahwa jam kerja di sekolah tersebut juga cukup padat (Kemendikbudristek, 2023). Kelas XII merupakan siswa tingkatan akhir yang akan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi yang tentunya beban emosional yang dihadapi pun cukup besar. Berdasarkan survey pendahuluan terhadap 11 orang siswi yang dilakukan dengan cara wawancara, diketahui bahwa 10 dari 11 orang siswi pernah mengalami gejala *premenstrual syndrome*, dengan gejala yang dialami berbeda-beda. Adapun gejala yang sering dialami santri yaitu nyeri perut, perubahan suasana hati terlihat dengan jelas yang awalnya biasa saja lalu ketika menjelang haid menjadi mudah marah, sakit pinggang dan munculnya jerawat. Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan persepsi stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (studi komparatif pada kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir)”.

1.2 Rumusan Masalah

Gejala *premenstrual syndrome* dapat mempengaruhi kinerja akademis remaja di sekolah dengan menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu interaksi sosial dengan teman, serta berpotensi menurunkan produktivitas belajar dan meningkatkan tingkat absensi, bahkan memengaruhi kualitas tidur mereka (Daiyah et al., 2021). Selain itu, dampak *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap kesehatan reproduksi dapat memengaruhi kondisi fisik, seperti meningkatkan risiko terkena penyakit seperti mioma dan endometriosis, yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. (Almujahidiani, 2023). Sistem pendidikan yang ada di Madrasah Aliyah Al-Ittifaqiah merupakan sistem pendidikan *full day school* dan *boarding school* yang mengharuskan siswa untuk tinggal di asrama sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa jadwal kerja dan kegiatan yang dilaksanakan juga padat (Al-Ittifaqiah, 2017). MAN 1 Ogan Ilir juga merupakan salah satu Madrasah Aliyah Negeri dengan akreditasi A di Indralaya dengan sistem pendidikan *full day school* sehingga jam kerja juga cukup padat (Kemendikbudristek, 2023). Kelas XII

merupakan siswa tingkatan akhir yang akan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi yang tentunya beban emosional yang dihadapi pun cukup besar apalagi dalam keadaan asrama yang berada jauh dari orangtua. Dari penjelasan tersebut peneliti ingin mengetahui “Hubungan Persepsi Stress dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (Studi Komparatif pada Kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir).”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui dan mendeskripsikan Hubungan Persepsi Stress dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (Studi Komparatif pada Kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir).

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir.
2. Mengetahui persepsi stress pada remaja putri kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir.
3. Mengetahui aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche* dan status gizi pada remaja putri kelas XII MA Al- Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir.
4. Menganalisis hubungan persepsi stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri kelas XII MA Al- Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir.
5. Menganalisis hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche* dan status gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri kelas XII MA Al- Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir.
6. Menganalisis hubungan persepsi stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir setelah dikontrol variabel aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche* dan status gizi.
7. Membandingkan persepsi stress dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri kelas XII MA Al- Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan menambah wawasan mengenai persepsi stress, aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche*, status gizi dan *premenstrual syndrome*.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan bahan informasi untuk menambah wawasan tentang persepsi stress, aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche*, status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* sehingga dapat menerapkan pola hidup yang sehat.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau sumber data untuk penelitian selanjutnya.

1.4.4 Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan mengenai hubungan persepsi stress, aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche*, status gizi dan *premenstrual syndrome* sehingga responden dapat menerapkan pola hidup sehat untuk mengurangi gejala *premenstrual syndrome*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren Al-Ittifaqiah Kecamatan Indralaya dan MAN 1 Ogan Ilir.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember 2023.

1.5.3 Lingkup Materi

Lingkup materi pada penelitian ini berfokus pada persepsi stress, aktivitas fisik, kualitas tidur, usia *menarche*, status gizi dan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri kelas XII MA Al-Ittifaqiah dan MAN 1 Ogan Ilir.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, N., & Lestiawati, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), 71–76. <https://doi.org/10.36051/jiki.v14i2.135>
- Agustina, A., & Husna, N. (2018). Determinan Premenstruasi Syndrome pada Siswi SMAN. 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 135. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.200>
- Ahmed, S., & Saeed, A. (2019). Knowledge and Self-care Practices of Adolescent Students with Pre-menstrual Syndrome in Erbil City. *Erbil Journal of Nursing and Midwifery*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15218/ejnm.2019.02>
- Al-Ittifaqiah, P. (2017). *Prestasi dan Penghargaan*. <https://ittifaqiah.ac.id/prestasi-dan-penghargaan/>
- Allen, S. S., McBride, C. M., & Pirie, P. L. (1991). The Shortened Premenstrual Assessment Form. *Journal of Reproductive Medicine*, 36(11).
- Almujahidiani, T. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada mahasiswi. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1–8.
- Aminah, S., Rahmadani, S., & Munadhiroh. (2011). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Jakarta Tahun 2011. In *Health Quality* (Vol. 2, Issue 3, pp. 125–135).
- Amjad, A., Kumar, R., & Mazher, S. B. (2014). Socio-Demographic Factors and Premenstrual Syndrome among Women Attending a Teaching Hospital in Islamabad, Pakistan. *J Pioneer Med Sci*, 4(4).
- Anggraeni, N. (2018). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Kalsium, Magnesium, Vitamin B6 Dan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi (Studi Pada Mahasiswi Peminatan Gizi Kesmas Fkm Undip Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 36.
- Arsa, A. S., & Sumarmi, S. (2023). *Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Premenstrual*. 4(September), 4179–4185.
- Bagga, A., & Kulkarni, S. (2000). Age at menarche and secular trend in Maharashtrian (Indian) girls. *Acta Biologica Szegediensis*.
- Batmomolin, D. A., & Dkk. (2023). *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Nine Country Reliability and Validity Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804.
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J.

- (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 193–213. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Colbert, D. (2011). Stres : Cara Mencegah dan Menanggulangnya. *Udayan University Press*.
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome pada Remaja Putri. 2(7), 118–119. http://ir.nmapo.edu.ua:8080/bitstream/lib/3610/1/тези_фінал.pdf
- Dasikan, Z. (2021). Premenstrual disorders among young Turkish women: According to DSM-IV and DSM-V criteria using the premenstrual symptoms screening tool. *Perspect Psychiatr Care*, 57.
- Depkes RI. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan.
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(1), 30. <https://doi.org/10.32763/juke.v10i1.15>
- Erlinawati, Hastuty, M., Afiah, Sari, N. L., Kurnia, H., Umami, N., M, S. M., Afrinita, M., Desmariyenti, Irwan, H., Praditia, Y. P., & Susanto. (2023). *Masalah dan Gangguan Pada Sistem Reproduksi*. Get Press Indonesia.
- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.20-26>
- Fahrudin, M., Asmuji, & Walid, N. S. (2015). Perbedaan Tingkat Sres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang Tinggal di Rumah dan di Pondok Pesantren Nahdlatuth ThalabahDesa Kesilir Kecamatan Wuluhan. 1–12.
- Fidora, I., & Yuliani, I. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi Sma. *MENARA Ilmu*, XIV(01), 70–74.
- Fidyowati, F. Y., Astutiningrum, D., & Riyanti, E. (2021). Correlation Between Premenstrual Syndrome And Sleep Quality. *Urecol University Research Colloquium*, 796–803.
- Geta TG, D. (2020). Prevalence and associated factors of premenstrual syndrome among women of the reproductive age group in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE Public Library Sci*, 15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241702>
- Hawari, D. (2013). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. *Fakultas Kedokteran UI*, 23–43.
- 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>
- Kadiser Miden, D., Febriani, I., & Annah, I. (2022). Analisis Jalur Determinan Sindrome Premenstruasi pada Remaja Putri. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer)*, 7(2), 91–104. <https://doi.org/10.31965/jkp.v7i2.916>
- 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>
- Kemendikbudristek. (2023). *MAN 1 Ogan Ilir*. <https://referensi.data.kemdikbud.go.id/tabs.php?npsn=10648952>
- Kemenkes. (2010). *Riset Kesehatan dasar 2010*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kemenkes, R. (2021). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan Oleh Tubuh*. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Kemenkes, R. (2023). *Menyegarkan Diri dengan Tidur yang Berkualitas*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2048/menyegarkan-diri-dengan-tidur-yang-berkualitas
- Kemenkes RI. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21100700003/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html>
- Kemenkes RI, P. (2018). *Apakah Stress Itu?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-stres-itu>
- Kemenkes RI, P. (2019). *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Khushboo Jha, K., Barathi, H., Dave, & Sonu. (2020). A Case Report on Effective Management of Premenstrual Syndrome With Ayurveda. *International Journal of Ayurveda and Pharma Research*, 57–62.
- Lisnawati, L. (2017). Olah Raga Dan Pola Tidur Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms). *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 246. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i2.568>
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2013). *Keperawatan Maternitas* (8th ed.). Salemba Medika.
- Lubis, D., Hamidi, M., & Syahda, S. (2023). *The Relationship Between Nutritional Status and Sports Activities with the Incidence of Premenstrual Syndrome in Female Students at the Darul Huda Sipunguk Islamic*. 2(September). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/evidence/article/view/20993/15019>

- Lutfiyati, A., Hutasoit, M., Nirmalasari, N., Studi, P., Fakultas, K., Universitas, K., Achmad, J., & Yogyakarta, Y. (2021). the Association Between Sleep Quality With Premenstrual Syndrome in Sman 1 Godean, Sleman District. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01), 8–13.
- 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.
- Maulidah, N. (2016). Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Di Smp Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mufida, E. (2015). Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 4, 7–13. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/download/2515/2215#:~:text=Faktor-faktor yang mempengaruhi premenstrual,remaja SMA Darul Hijrah Puteri.>
- Mufidah, N. (2014). *Pengaruh premenstrual syndrome (PMS) terhadap motivasi belajar mahasiswi FKMS di UIN Malang.*
- Nasution IK. (2008). Stres pada Remaja. *Medan: USU Repository*, 15.
- Nurmiaty, W., & T, S. (2011). Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 27(7).
- Nuvtasari, W. E., Susilaningsih, S., & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Stress Level Connected With Premenstrual Syndrome on Student in Islamic Vocational High School. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109–116.
- Padmavathi, P., Sankar, S. R., & Kokilavani, N. (2013). A Correlation Study on Premenstrual Symtoms among Adolescents Girls. *Asian J Health Sci*, 1(4).
- Panthoja, D., & Wibowo, S. (2022). Survei Aktivitas Fisik Dan Perilaku Pasif Siswa Sma Setelah Pandemi Covid 19. *Sibatik Journal Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(8), 1463–1472. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i8.196>
- Parahats, H. L., & Herfanda, E. (2019). Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9(2), 196–211.
- Permenkes, R. (2020). *Standar Antropometri Anak*. 15–16.
- Pinalosa, L., Dhawo, M. S., & Sapariah, A. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas X SMA Negeri dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas X SMA Swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1–17. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/110>
- Pinel, J. P. . (2009). *Stres dan Kesehatan (Biopsikolo)*. Pustaka.

- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 82. <https://doi.org/10.22146/gamajop.69047>
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa SMA di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*, 177–181.
- Ramadhani, A. P., & Agustin, M. (2021). Faktor - faktor yang berhubungan dengan kejafian premenstrual syndrome (pms) pada siswi kelas xi di SMA sandikta Bekasi tahun 2019. *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak*, 6(2), 1–10.
- Rani Fitriani¹, R. W. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindroma Pramenstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah AL Mu'adalah Walisongo Lampung Utara. *Jurnal Dunia Kesmas*, 6(4), 1–13.
- Rasdiana, & Mariana, D. (2018a). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi AKPER Yarsi Samarinda. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(2), 74–82.
- Rasdiana, & Mariana, D. (2018b). Faktor faktor yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Akademik Perawat Yarsi Samarinda. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(2), 74–82.
- Ratikasari, I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Syarif Hidayatullah*.
- Rosiani, D., Apriliyani, I., & Kurniawan, W. E. (2022). *Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Siswa SMA*. 4, 1377–1386.
- Sari, B. P., & Priyanto, P. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Sindrom Pre Menstruasi Pada Siswi SMA Wirausaha Bandung Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.32584/jikm.v1i2.143>
- Saryono, & Sejati, W. (2009). Sindrom Pramenstruasi. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Sebayang, W., & Yohana Gultom, Destyna Sidabutar, E. R. (2018). *Perilaku Seksual Remaja*.
- Sibagariang, E. ., Pusmaika, R., & Rismalinda. (2010). Kesehatan Reproduksi Wanita. *Trans Info Media*.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Suparman, E. (2017). *Premenstrual Syndrome*. Buku Kedokteran EGC.
- Swajarna, I. . (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)* (Andi (ed.)).
- Tajuddin, A. H., & Irdianty, M. S. (2022). *The Relationship Between Physical Activity And The Severity Of Premenstrual Syndrome (Pms) In Adolescents At Public Senior High School 01 Karanggede*. 36, 1–14.
- 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/10.36376/bmj.v10i1.327>
- UNICEF. (2022). *Apa Itu Stress*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres> [31 Jan 2024]
- WHO. (2022). *Physical Activity*. WHO. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_3 [21 Jan 2024]
- WHO. (2023a). *Adolescent health*. WHO. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 [21 Jan 2024]
- WHO. (2023b). *Stress*. WHO. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> [20 Jan 2024]
- Wijayanti, Y. T. (2015). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2).