

DAFTAR PUSTAKA

- Al, A., & Rahmansyah, S. (2023). Analisis Karakteristik Gejala Fisik Pms (Premenstrual Syndrome) Pada Mahasiswi Fkm Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4495–4499.
- Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 019–027. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406>
- Anggraeni, D.; Sari, R.; Putri, A. (2020). Hubungan Premenstrual Syndrome dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 45–52. <https://ejurnal.poltekkes-smg.ac.id>
- Anik Sulistiyanti, & Alda Ayu Jifaniata. (2021). *Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo*. 11(Vol. 11 No. 1 (2021): Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan).
- Arianti et al. (2025). *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Makassar*. 6(1), 1–27.
- Asidah, A., Cahyani, E., Janurti, A., Rahma, A., Afriza, N., Janna, M., & Undaryati, Y. (2025). Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2 (3), 177–186.
- Bemj, B. E. J., Pada, P. M. S., Universitas, M., & Yogyakarta, A. (2026). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*. 9, 794–802.
- Bernal, A., & Paolieri, D. (2022). The influence of estradiol and progesterone on neurocognition during three phases of the menstrual cycle: Modulating factors. *Behavioural Brain Research*, 417(September 2021), 113593. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2021.113593>
- Dewi, C., & Mutmainnah, U. (2021). The Relationship of Menstruation Knowledge to Adolescent's Readiness in Facing Menarche. *STRADA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 1207–1212. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.701>
- 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>
- Eka, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang Perubahan Seks Sekunder Masa Pubertas Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(2), 32–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1135>
- Estiani, K., & Djokosujono, K. (2020). Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Hubungan Asupan Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 93–98.
- Fatmawati, D. A., Muniroh, S., & Ramadhani, M. (2020). Upaya Penanganan Nyeri Haid (Dysmenorhea) Dengan Kompres Hangat Rebusan Jahe. *Jurnal EDUNursing*, 2(2), 7. <https://journal.unipdu.ac.id>

- Fauziah, E. N. (2022). Jurnal Permata Indonesia: Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2), 116–125.
- Fitriani, Yuni; Andriyani, S. (2022). Perkembangan Psikologis Remaja Ditinjau dari Perubahan Emosi dan Sosial. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 589–596. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/9790>
- Green, Lawrence W.; Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). McGraw-Hill. https://books.google.co.id/books?hl=id&id=lCSbPQAACAAJ&utm_source=chatgpt.com
- Griffin, A. (2020). Adolescent neurological development and implications for health and well-being. *Healthcare (Switzerland)*, 5(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare5040062>
- Gudipally, P. R.; Sharma, G. K. (2024). Premenstrual Syndrome. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560698>
- Herma, Y. D. (2020). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.
- Hofmeister, S.; Bodden, S. (2020). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder during Adolescence. *American Family Physician*, 9(4), 236–240. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2016/0801/p236.html>
- 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>
- Kartika Mawar Nurhaliza, Nelfa Tri Safitri, & Linda Yarni. (2024). Perkembangan Masa Puber. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 27–37. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.531>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR). *Kementerian Kesehatan RI*. <https://kesga.kemkes.go.id>
- Leon, S., & Fritz, M. A. (2020). *The menstrual cycle and its disorders*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054>
- Louk, A. F., Rante, S. D. T. R., & Folamauk, C. L. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Durasi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2020. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 256–264. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5978>
- Mahendra, A.; Sari, D. (2022). Perilaku kesehatan remaja dalam pengelolaan gejala premenstrual syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(2), 120–128.
- Masitoh, S., Syam, H., Lubis, R., Kusumastuti, A., Nurul Fatimah, A., Kebidanan, J., & Kesehatan Kemenkes Jakarta III, P. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kecemasan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 6(15), 1–10. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v6i1.2627>

- 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>
- Notoatmodjo. (2018a). *Metodelogi penelitian kesehatan*.
- Notoatmodjo. (2018b). *Metodologi penelitian kesehatan (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo2018. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail?id=138920&lokasi=lokal>
- Nur, D., Marchamah, S., & Jayadilaga, F. R. (2022). PENGARUH SOCIAL MEDIA TERHADAP PERILAKU PENCARIAN mencari hingga membagikan informasi baik berupa teks , gambar , audio , video , maupun lokasi. 02(2), 172–180.
- Nuriyeva, R., & Bachmann, A. (2022). Prämenstruelles Syndrom (PMS) und prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS). *Journal Für Gynäkologische Endokrinologie/Schweiz*, 25(1), 13–18. <https://doi.org/10.1007/s41975-022-00232-4>
- Osborn, E., Wittkowski, A., Brooks, J., Briggs, P. E., & O'Brien, P. M. S. (2020). Women's experiences of receiving a diagnosis of premenstrual dysphoric disorder: a qualitative investigation. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01100-8>
- Purwiningsih, D. W., & Purnama, S. (2023). Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 37–42.
- Puspitaningrum, E. M. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Mengatasi Gejala Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Menara Ilmu*, 11(75), 85–92.
- Pratyusha R. Gudipally, (2023). *Sindrome Premenstrual*. 2023<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/640>
- Rahayu, A.; Putri, R. M.; Sari, D. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 7(2), 123–130. <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/view/193>
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 809. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.809-816>
- Ramadani. (2021). Premenstrual syndrome (PMS). *Encyclopedia of Endocrine Diseases*, 7(1), 432–435. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801238-3.03915-5>
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat. (2024). HUBUNGAN PERUBAHAN PSIKOLOGI TERHADAPPREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUT. 2(7), 306–312.
- Sarah Hagia Lestari; Nuridho Akbar Sholeh. (2021). Pubertas dan Macamnya. *Prosiding Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra*, 1(1), 114–120. <https://doi.org/10.2493/jjspe.87.947>
- Siti Maryati et al. (2020). Perilaku dan Softskill Kesehtan. In *Pustakabarupress*.
- Sriwidyastuti, Ermawati, Susilawati, & Musdalifah. (2025). Hubungan Tingkat

- Pengetahuan Tentang Pubertas dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik pada Remaja Putri Di SMAN 27 Bone. *Jurnal Media Informatika*, 6(3), 2125–2129.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN Kuantitatif dan Kualitatif*.
- Suharsimi Arikunto. (2020). Suatu Pendekatan Praktik. *Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta, 314.
- Velia Septia Wulandari, F. (2026). (2026). No Title. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116. <https://www.preventionweb.net/news/preliminary-report-february-6-2023-earthquakes-turkiye>
- Wahyuni, S.; Lestari, D. (2020). Hubungan Premenstrual Syndrome dengan Perubahan Emosi pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 30–36. <https://jurnal.unimus.ac.id>
- Wanggy, D. M., & Ulfiana, E. (2022). The Relationship between Nutritional Value, Diet, Physical Activities, and Stress with Menstrual Cycle Disorders. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(September), 90–101. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Widyaningsih, et al. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2). <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jik/article/view>
- Wijaya, P. and Sipayung, R. (2022). ZONA KEBIDANAN – Vol. 13 No. 1 Desember 2022. <https://ejournal.univbatam.ac.id/Index.Php/Zonabidan/Article/View/1095>, 13(1), 12–21.
- William et al. (2020). Pengaruh Berbagai Fase Siklus Menstruasi terhadap Memori Jangka Pendek pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida Angkatan 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(66), 1–5.
- Winda Amiar, E. S. (2020). Indonesian Journal of Nursing Science and Practice. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 011(1), 42–47.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wulandari, M.; Purnanto, N.; Riniasih, W. (2020). Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome: A. *Jurnal Ilmiah The Shine (Juliene)*, 6(2), 112–118. <https://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/61>
- Yunita, R.; Maharani, S. (2023). Peran Serotonin dalam Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/10873>
- 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>
- Zakaria, R.; Mohd Noor, N.; Ismail, S. (2022). Prevalence and factors associated with premenstrual syndrome among women of reproductive age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3),