

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Cici Pangesti Dewi¹, Erika Puspitasari², Menik Sri Daryanti³

^{1,2,3} Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

E-mail : cicipangesti090@gmail.com

Article History:

Received Sep 12th, 2025

Accepted Des 11th, 2025

Published Jan 27th, 2026

Abstrak

Premenstrual Syndrome (PMS) yaitu kumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang terjadi sebelum menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari wanita. Stres menjadi salah satu faktor yang dapat memperparah gejala PMS melalui ketidakseimbangan *hormone* yang dipicu oleh tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gejala PMS pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, yang melibatkan mahasiswa semester IV Prodi Manajemen sebagai responden sebanyak 82 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner DASS- S untuk mengukur tingkat stress dan *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) untuk menilai gejala PMS. Hasil penelitian diperoleh mayoritas responden memiliki tingkat stress dalam kategori sangat berat yakni 25 responden (30,5 %) dan mahasiswa mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) dalam kategori ringan yakni sebanyak 30 responden (36,6%). Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,005) yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan Tingkat stress dengan gejala premenstrual syndrome (PMS) pada mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan kepada mahasiswa untuk mengelola stres dengan relaksasi, olahraga ringan, dan teknik pernapasan untuk mengurangi gejala PMS. Selain itu, kepada peneliti selanjutnya hendaknya untuk memperluas sampel dan mempertimbangkan faktor pola makan, aktivitas fisik, dan riwayat medis untuk hasil penelitian yang lebih representatif.

Kata kunci : *Premenstrual Syndrome*, Stres, Mahasiswa, DASS-S

Abstract

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and behavioral symptoms that occur before menstruation and may interfere with women's daily activities. Stress is suspected to be one of the contributing factors that may worsen PMS symptoms through hormonal imbalances triggered by psychological pressure. This study aims to determine the relationship between stress levels and PMS symptoms among students of the Management Study Program at Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. This research used a quantitative approach with a cross-sectional design, involving 82 fourth-semester female students from the Management Study Program as respondents. Data were collected using the DASS-S questionnaire to measure stress levels and Shortened Premenstrual Assessment Form (Spaf) to assess PMS symptoms. The research results obtained that the majority of respondents have a stress level categorized as very severe, with 25 respondents (30.5%), and female students experience premenstrual syndrome (PMS) symptoms in the mild category, with as many as 30 respondents (36.6%). The Spearman Rank test produced a significance value of 0.000 (< 0.005), which means the null hypothesis (H_0) is rejected. This indicates

that there is a relationship between stress levels and premenstrual syndrome (PMS) symptoms among students of 'Aisyiyah University Yogyakarta. This research aims for female students to manage stress through relaxation, light exercise, and breathing techniques to reduce PMS symptoms. Additionally, future researchers should expand the sample and consider factors such as diet, physical activity, and medical history for more representative research results.

Keywords : *Premenstrual Syndrome, Stress, Female Students, DASS-S. Spaf*

1. PENDAHULUAN

Stres dapat mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh, yang berperan penting dalam siklus menstruasi. Saat stres terjadi, tubuh melepaskan hormon kortisol yang bisa mengganggu produksi hormon estrogen dan progesteron, yang mengatur siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon ini dapat memperburuk gejala *premenstrual syndrome (PMS)*, seperti perubahan suasana hati, kram, dan kelelahan. Stress nantinya akan mengakibatkan pematangan hormon kortisol dimana hormone dibuat standarisasi dalam mengetahui tingkat stress individu. Hormon ini dikelola dari hipotalamus otak serta kelenjar pituitary. Diawalnya kegiatan hipotalamus. Hipofisis mengeluarkan FSH dan berlangsungnya stimulus ovarium yang nantinya akan memperoleh estrogen (Rosiani, Apriliyani, dan Kurniawan 2023). (Rosiani et al., 2023).

Premenstrual syndrome terjadi pada saat fase luteal, di dalam fase ini akan terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron, Hormon estrogen akan menekan progesteron yang menyebabkan terjadinya gejala-gejala fisik pada individu yang mengalami PMS. Prevalensi PMS di seluruh dunia adalah sebesar 47,8% (Eva Nuvitasari et al., 2020). Prevalensi kejadian premenstrual syndrome (PMS) di Indonesia dapat mencapai 85% (Daiyah et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Yogyakarta, sebanyak 32,87% mengalami gejala PMS (Lestari & Ajeng, 2023). Gejala *premenstrual syndrome* ditentukan melalui tiga kelompok, yang pertama adalah gejala-gejala fisik, gejala-gejala psikologis dan gejala-gejala perilaku (Yuliani, 2020).

Gejala yang dirasakan dapat berupa keluhan pada fisik, psikis, maupun emosional. Keluhan pada fisik yang biasa dirasakan berupa lemah, letih, nyeri pada bagian perut, payudara, pinggang, hingga area kewanitaan, perut kembung, perubahan nafsu makan, susah tidur, dan kelainan kulit. Sedangkan keluhan pada psikis dan emosional berupa suasana hati yang mudah berubah, perasaan yang sensitif seperti mudah marah, tersinggung, cemas, gelisah, depresi, sulit berkonsentrasi. Keluhan-keluhan yang dirasakan dapat disebabkan oleh faktor internal seperti perubahan hormon pada wanita saat menjelang menstruasi maupun eksternal seperti kurangnya tingkat stress, pola tidur, aktivitas fisik, namun penelitian yang mendukung hubungan aktivitas fisik dengan gangguan premenstrual syndrome masih sangat sedikit (Agustin & Zulala, 2023).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua tempat pelayanan kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia melalui Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) pada tahun 2020 sebanyak 90% wanita pada usia reproduktif mengalami gejala *PMS* (Afifah et al., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres yang dialami mahasiswa, baik ringan, sedang, maupun berat, dengan meningkatnya gejala *premenstrual syndrome* yang dialami setiap bulan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode penelitian observasional dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dimulai pada bulan Agustus 2024 hingga Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Manajemen semester IV yang berjumlah 82 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan 2 jenis kuesioner yaitu *Depression Anxiety Stress Scale-Stress* (DASS-S) dan *Shortened Premenstrual Assessment Form* (sPAF). Analisis statistik dengan menggunakan Uji *Spearman Rank* dengan tingkat kesalahan (α) yang digunakan peneliti yaitu 0,05. *Ethical clearance* penelitian dengan nomor No.2055/KEP-UNISA/II/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta pada bulan Mei 2025 maka hasil dan pembahasan dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
18 tahun	8	9.8
19 tahun	52	63.4
20 tahun	22	26.8
Kelas		
Kelas A	43	52.4
Kelas B	39	47.6
Total	82	100

Sumber : data primer (2025)

Berdasarkan tabel 1, karakteristik berdasarkan usia didapatkan hasil dari 82 responden mayoritas responden berusia 19 tahun yakni sebanyak 52 (63,4%). Sedangkan karakteristik berdasarkan kelas didapatkan hasil mayoritas responden kelas A sebanyak 43 (52.4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Responden

No	Tingkat Stress	F	%
1	Normal	21	25.6
2	Ringan	7	8.5
3	Sedang	16	19.5
4	Berat	13	15.9
5	Sangat Berat	25	30.5
Total		82	100

Sumber : data primer (2025)

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil mayoritas responden memiliki tingkat stress dalam kategori sangat berat yakni 25 responden (30,5 %), dalam kategori normal yakni 21 responden (25,6%), dalam kategori ringan yakni 7 responden (8,5%), dalam kategori berat 13 responden (15,9%), dan dalam kategori sedang yakni 16 responden (19,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) Responden

No	Gejala PMS	F	%
1	Tidak Mengalami	12	14.6
2	Ringan	30	36.6
3	Sedang	8	9.8
4	Berat	17	20.7
5	Sangat Berat	15	18.3
Total		82	100

Sumber : data primer (2025)

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswi mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) dalam kategori ringan yakni sebanyak 30 responden (36,6%), responden dengan gejala PMS dalam kategori berat yakni 17 responden (20,7%), dalam kategori sangat berat yakni 15 responden (18,3%), dalam kategori sedang yakni sebanyak 8 responden (9,8%) dan responden yang tidak mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) yakni sebanyak 12 responden (14,6%). Berdasarkan penelitian mayoritas mahasiswi yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* baik ringan, sedang maupun sangat berat ialah disebabkan karena stress yang dialami seperti pengaruh tekanan akademik atau tugas kampus dan juga disebabkan karena faktor internal seperti ketidakdekatan anak dengan orang tuanya atau tidak memiliki teman saat kuliah.

Tabel 4. Cross Tabulasi Tingkat Stress dan Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) Responden

Tingkat Stres	Gejala PMS										Total	P value	CC
	Tidak Mengalami		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Normal	10	47,6%	9	42,9%	0		2	9,5%			21	0.000	0.483
Ringan	0		1	14,3%	1	14,3%	0		5	71,4%	7		
Sedang	0		11	68,8%	1	6,3%	3	18,8%	1	6,3%	16		
Berat	0		4	30,8%	4	30,8%	3	23,1%	2	15,4%	13		
Sangat Berat	2	8%	5	20%	2	8%	9	36%	7	28%	25		
Total	12	14,6%	30	36,6%	8	9,8%	17	20,7%	15	18,3%	82		

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($< 0,005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gejala *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi. Nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,483 menunjukkan bahwa keeratan hubungan tersebut berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berusia 19 tahun yakni sebanyak (63,4%). Menurut penelitian sebelumnya disebutkan bahwa remaja (*Adolescence*) merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologi untuk menentukan identitas diri. Secara psikologis remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan moral antara masa anak-anak menuju dewasa (Purwoastuti & Walyani, 2015) dalam (Putri *et al.*, 2021). Pola emosi yang belum stabil pada remaja dapat membuat mereka mudah mengalami tekanan. Ketika berada dalam masa remaja, mereka cenderung memiliki reaksi

terhadap stres yang lebih kuat dibandingkan dengan anak-anak yang lebih muda (Wahyuni *et al.*, 2022). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* yang mengemukakan bahwa sedikitnya 85% dari wanita yang telah menstruasi mengalami minimal satu dari gejala *premenstrual syndrome* dan umumnya terjadi pada wanita usia 14-50 tahun dengan gejala yang bervariasi pada tiap wanita (Nuvitasari *et al.*, 2020).

2) Faktor Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden memiliki tingkat stress dalam kategori sangat berat yakni 25 responden (30,5 %). Stres merupakan proses tubuh dalam merespon perubahan serta tuntutan kehidupan yang mengakibatkan ketegangan dan mengganggu stabilitas sehari-hari dalam bentuk reaksi fisik maupun psikis (Fidora & Yuliani, 2020) dalam (Nuvitasari *et al.*, 2020). Pengaruh stres terhadap sindrom pramenstruasi sangat besar. Individu yang mengalami tekanan psikologis berkelanjutan akan memiliki gejala pramenstruasi yang semakin berat. Mahasiswa adalah grup yang rentan mengalami stres. karena terdapat faktor penyebab internal seperti masalah yang bersumber dari dalam diri, sedangkan faktor eksternal yang mencakup keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, teman, dan lain sebagainya. Kedua faktor itu dapat menyebabkan stres pada mahasiswa (Tuto *et al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa prodi manajemen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, didapatkan hasil mahasiswi dengan tingkat stress sangat berat mayoritas mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) dalam kategori berat juga yakni sebanyak 9 responden (36%), dan bahkan ada juga dalam kategori sangat berat yakni sebanyak 7 responden (28%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa remaja yang cenderung mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari juga berhubungan dengan frekuensi gejala pramenstruasi. Remaja dengan skor gejala pramenstruasi tinggi, dilaporkan lebih banyak yang mengalami stres mental sedang atau tinggi. Stres menyebabkan penyimpangan pada pengeluaran beta-endorphin yang dapat menyebabkan beberapa gejala PMS. Endorfin berfungsi mengatur berbagai fungsi fisiologi seperti transmisi nyeri, emosi, kontrol nafsu makan dan sekresi hormon. Perubahan kadar endorfin memberikan efek penting pada mood dan perilaku (Rasheed & Al-Sowielem, 2003) dalam (Wahyuni *et al.*, 2018).

Stres dapat menyebabkan peningkatan hormon seperti kortisol, yang dapat menurunkan serotonin dan neurotransmitter lain pada otak, seperti dopamine, jika stres tersebut berlangsung lama. Hormon inilah yang mengatur biologis seperti nafsu makan, istirahat dan tidur, energi, dan dorongan seksual, serta memungkinkan ekspresi suasana hati yang normal atau emosi. Semua ini terjadi saat sistem kimiawi bekerja secara normal. Jadi penurunan kadar serotonin ini dapat menunjukkan perubahan mood yang sering dikaitkan dengan PMS (Marwick, 2018).

Stres adalah respon tubuh terhadap perubahan dan tuntutan kehidupan yang dapat mengakibatkan ketegangan serta mengganggu keseimbangan harian, baik dalam bentuk reaksi fisik maupun psikologis (Fadhilah & Herdiman, 2022). Jika stres berlanjut dalam durasi yang panjang dan terus-menerus, dapat mengakibatkan peningkatan tingkat stres yang lebih signifikan dan menimbulkan keluhan bahkan gangguan pada kesehatan tubuh (Nuvitasari *et al.*, 2020).

3) *Premenstrual syndrome* (PMS)

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswi mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) dalam kategori ringan (36,6%). Walaupun demikian, proporsi responden dengan gejala PMS kategori berat (20,7%) dan sangat berat (18,3%) juga masih tergolong cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswi hanya mengalami gejala ringan, namun stres yang dialami dapat menjadi salah satu faktor penting yang memperberat gejala PMS hingga masuk kategori berat maupun sangat berat.

Premenstrual syndrome merupakan gangguan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh perempuan yang sudah mengalami menstruasi atau sudah memasuki usia reproduktif, ketidaknyamanan tersebut dapat dirasakan secara fisik dan emosi pada 7 sampai 14 hari sebelum datangnya menstruasi (Rahayu, 2017). Ketika seseorang mengalami stres yang berkelanjutan akan terjadi penurunan serotonin, apabila kadar serotonin dalam keadaan rendah dapat memicu pergeseran pola hormon estrogen dan progesteron yang dapat menimbulkan beberapa gejala fisik *premenstrual syndrome* seperti nyeri payudara dan kembung (Ritung *et al.*, 2018). Gejala *premenstrual syndrome* akan semakin nyata dialami oleh remaja putri yang terus menerus mengalami tekanan psikologi. Semakin berat tekanan psikologi seseorang maka dapat memperberat terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron (hormon estrogen semakin meningkat dan hormon progesteron menurun) yang menyebabkan semakin berat *premenstrual syndrome* yang dialami. Selain itu, stres juga dapat meningkatkan produksi prolaktin yang dapat memperberat keluhan *premenstrual syndrome* (Nuvitasari *et al.*, 2020).

Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa penyebab *premenstrual syndrome* banyak terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor kompleks yang salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi (Rodiani & Rusfiana, 2016) dalam (Nuvitasari *et al.*, 2020). Faktor psikologis yaitu stress sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian PMS (Andiarna, 2018) dalam (Nuvitasari *et al.*, 2020). Wanita yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* menunjukkan respons stres yang terganggu, yang mungkin secara tepat terkait dengan aksi hormon steroid yang melalui berbagai mekanisme menghambat aktivitas sumbu HPA (Modzelewski *et al.*, 2024).

4) Hubungan Tingkat Stres dengan *Premenstrual syndrome* (PMS)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($< 0,005$) yang menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gejala *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari dan Lutfiyati pada tahun 2020 yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara stress dengan kejadian PMS (Lestari & Lutfiyati, 2020). Berdasarkan penelitian juga didapatkan hasil bahwa terdapat 8% responden walaupun mengalami stress sangat berat namun tidak mengalami gejala *premenstrual syndrome*. Hal ini sejalan dengan penelitian Musradinur (2016) seseorang dapat mengalami stres karena banyak mengalami masalah di dalam hidupnya dan stressor yang dapat memicu stres dapat berasal dari berbagai sumber. Setiap orang mempunyai cara yang berbeda dalam menyikapi masalah yang dihadapi jadi stres yang berasal dari lingkungan, tuntutan, sikap keluarga, diri sendiri dan pikiran belum tentu langsung membuat seseorang mengalami hal tersebut (Musradinur, 2016).

Berdasarkan penelitian juga ditemukan bahwa sebagian mahasiswa walaupun memiliki tingkat stress dalam kategori normal, tapi juga dapat mengalami gejala (PMS). Seseorang dapat mengalami *premenstrual syndrome* meskipun tidak sedang mengalami stres. PMS terutama disebabkan oleh fluktuasi hormonal, terutama perubahan kadar estrogen dan progesteron selama fase luteal siklus menstruasi, serta interaksinya dengan neurotransmitter seperti serotonin. Stres memang dapat memperburuk gejala PMS, namun bukan merupakan penyebab utama. Perubahan kadar estrogen, progesteron, dan serotonin pada awal siklus menstruasi telah dikaitkan dengan PMS. Fluktuasi neuroendokrin pada kadar hormon-hormon ini dapat menyebabkan perubahan suasana hati, kecemasan, iritabilitas, dan berbagai gejala lainnya (Alshdaifat *et al.*, 2022).

Hasil studi yang lain, remaja putri yang mengalami stres sangat berat umumnya dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti minimnya dukungan sosial, banyaknya beban tugas kuliah, serta kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang-orang terdekat, termasuk teman dan orang tua. Kondisi stres yang berat pada mahasiswa tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat mempengaruhi partisipasi akademik, termasuk kemungkinan tidak masuk kuliah. Mahasiswa dengan

tingkat stres tinggi cenderung mengalami penurunan motivasi, kelelahan mental, dan gejala fisik seperti sakit kepala atau gangguan tidur, yang dapat menjadi alasan mereka absen dari perkuliahan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya disebutkan bahwa stres dapat berasal dari sumber eksternal, seperti lingkungan, atau dari sumber internal, seperti pikiran seseorang (Hanoum *et al.*, 2024). Stres dapat didefinisikan secara umum sebagai respons setiap orang terhadap kejadian atau situasi yang dapat menekan dan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Sari *et al.*, 2020) dalam (Nainggolan & Rantung, 2025).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat stress pada mahasiswa mayoritas dalam kategori sangat berat yakni sebanyak 30,5%. Sedangkan gejala *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswa mayoritas dalam kategori ringan yakni sebanyak 36.6%. Dan hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti stress memiliki pengaruh terhadap kondisi fisiologis yang dialami menjelang menstruasi. Artinya mahasiswi dengan tingkat stress yang lebih tinggi cenderung mengalami gejala PMS yang lebih berat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H. N., Sariati, Y., & Wilujeng, C. S. (2020). The Relationship of Dietary Pattern and Carbohydrate Intake to Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Students of Midwifery Bachelor Program University of Brawijaya with Normal Body Mass Index (BMI). *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 20–28.
- Agustin, A. T., & Zulala, N. N. (2023). Tingkat Stres Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 31–38. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/23>
- Alshdaifat, E., Absy, N., Sindiani, A., AlOsta, N., Hijazi, H., Amarin, Z., & Alnazly, E. (2022). Premenstrual Syndrome and Its Association with Perceived Stress: The Experience of Medical Students in Jordan. *Int J Womens Health*, 14(14), 777–785. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S361964>
- Andiarna, F. (2018). Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8–13.
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2273–2286. http://ir.nmapo.edu.ua:8080/bitstream/lib/3610/1/тези_фінал.pdf
- Eva Nuvitasari, W., Sabat Kristiana Program Studi Profesi Ners, A., Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani, S., Akordion Selatan No, J., Lowokwaru, K., Malang, K., & Timur, J. (2020). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMK ISLAM. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2).
- Fadhilah, W. H., & Herdiman, J. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 11(3), 147. <https://doi.org/10.25077/jka.v11i3.2086>

- Fidora, I., & Yuliani, N. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMA. *Menara Ilmu*, 14(1), 70–74. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/1637/1489>
- Hanoum, F. C., Rizan, M., Handaru, A. W., Makhrus, I., & Ghazali, Muhammad Farid Hamidah Hamidah, Dewi Susita, Siti Nurjanah, Goklas Siahaan, Sonny Taufan, Ika Usmania Ibrahim, Tuti Ningrum, R. P. A. (2024). *Stress Kerja* (Februari). Widina Media Utama.
- Lestari, & Ajeng, D. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi SI Bidan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Lestari, W., & Lutfiyati, A. (2020). *Hubungan Stress Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Siswi Di SMAN 1 Godean, Sleman*. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Marwick, K. F. (2018). *Crash Course Psychiatry* (5th editio). Elsevier.
- Modzelewski, S., Oracz, A., Żukow, X., Ilendo, K., Śledzikowka, Z., & Waszkiewicz, N. (2024). Premenstrual syndrome: new insights into etiology and review of treatment methods. *Frontiers in Psychiatry*, 15(April), 1–39. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1363875>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183.
- Nainggolan, M. S. P., & Rantung, J. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah. *Nutrix Jurnal*, 9(126–129), 126–134. <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>
- Nuvitasari, W. E., Susilaningih, S., & Kristiana, A. S. (2020a). Tingkat Stres Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.109-116>
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Pustaka Baru.
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102–107. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.989>
- Rahayu, A. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Lansia*. Airlangga University Press.
- Rasheed, P., & Al-Sowielem, L. S. (2003). Prevalence and predictors of premenstrual syndrome among college-aged women in Saudi Arabia. *Ann Saudi Med*, 23(6), 381–387. <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2003.381>
- Ritung, Nindi, D. C., & Olivia, S. (2018). *Hubungan Stres terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011*. Universitas Tarumanagara.
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Majority*, 5(1), 18–22.
- Rosiani, D., Apriliyani, I., & Kurniawan, W. E. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswa SMA". *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 457–466. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2169>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73–80. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6300>
- Tuto, Y. Y. I., Kareri, D. R., & Pakan, P. D. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Sindroma Premenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 17(2), 185–192. <http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/1785/1368>

- Wahyuni, S. D., . A., & Izhar, M. D. (2018). Determinan Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59–70. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i1.6543>
- Wahyuni, Sri, R., & Berlian, I. (2022). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(01), 117–123. <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i01.189>