

## HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA DI PESANTREN MODERN AN NUQTHAH TANGERANG*

Lutfi Aprilia Hapsari<sup>1</sup>, Meynur Rohmah<sup>2</sup>, Zahrah Maulidia Septimarr<sup>3</sup>

Universitas Yatsi Madani

Email: [lutfiah947@gmail.com](mailto:lutfiah947@gmail.com)

### ABSTRAK

*Premenstrual syndrome* merupakan serangkaian gejala yang muncul antara 7 hingga 10 hari. Pola makan sangat berkaitan erat dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Jika seseorang memiliki pola makan tidak sehat maka akan semakin beresiko mengalami kejadian *premenstrual syndrome*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja di Pesantren Modern An Nuqthah Tangerang. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif korelatif dengan desain pendekatan *cross sectional*, serta analisis statistik uji *chi square*. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 108 responden. Didapatkan dari 108 responden menunjukkan sebagian siswi yang memiliki pola makan sehat mengalami PMS gejala ringan sebanyak 23 responden (69,7%), sedangkan siswi yang memiliki pola makan tidak sehat dan mengalami PMS gejala sedang sebanyak 38 responden (50,7%). Dengan menggunakan uji statistik *chi square* didapatkan hasil *p-value*  $0,011 < (0.05)$ . Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja di Pesantren Modern An Nuqthah Tangerang

**Kata Kunci :** Kejadian *Premenstrual Syndrome*, Pola Makan, Remaja.

### ABSTRACT

*Premenstrual syndrome* is a series of symptoms that appear between 7 to 10 days. Eating patterns are closely related to the occurrence of premenstrual syndrome. If someone has an unhealthy diet, they will be at greater risk of experiencing premenstrual syndrome. The purpose of this study was to determine the relationship between eating patterns and the occurrence of premenstrual syndrome in adolescents at the An Nuqthah Modern Islamic Boarding School in Tangerang. The method used was a quantitative descriptive correlative with a cross-sectional approach design, as well as statistical analysis of the chi-square test. The technique used for sampling was total sampling with a sample size of 108 respondents. It was found that from 108 respondents, some female students who had a healthy diet experienced mild PMS symptoms, as many as 23 respondents (69.7%), while 38 female students who had an unhealthy diet and experienced moderate PMS symptoms were as many as 50.7%. Using the chi-square statistical test, the p-value was  $0.011 < (0.05)$ . It can be concluded that there is a significant relationship between eating patterns and the occurrence of premenstrual syndrome in adolescents at the An Nuqthah Modern Islamic Boarding School in Tangerang.

**Keywords :** Adolescents, Diet, Premenstrual Syndrome.

### PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2022) masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak menuju dewasa, yang berlangsung mulai dari usia 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, menurut Kemenkes (2022) kelompok remaja dimulai usia 10 tahun hingga sebelum berusia 18 tahun (Agista et al., 2023). Prevalensi kejadian *premenstrual syndrome* di seluruh dunia menurut WHO Tahun 2020 tergolong cukup tinggi mencapai angka 47,8%, dengan negara tertinggi di Iran sebanyak 98%, di Amerika 34% dan Swiss terendah sebanyak 10%. Sedangkan prevalensi *premenstrual syndrome* tertinggi ditemukan di Asia, mencapai angka 98%. Di Jepang, sekitar 34% wanita dewasa mengalami

*premenstrual syndrome*, sementara di Hong Kong angkanya mencapai 17% dan di Pakistan sebanyak 13% (Litna & Novita, 2024). Menurut data WHO (2020), prevalensi remaja berusia 10 hingga 19 tahun yang mengalami kejadian *premenstrual syndrome* bervariasi di berbagai negara. Menurut data Dinkes Provinsi Banten tahun 2022, angka kejadian *premenstrual syndrome* di Indonesia tahun 2022 yaitu 80-90% (Ayu Hardiyanti et al., 2024).

*Premenstrual syndrome* merupakan serangkaian gejala yang muncul antara 7 hingga 10 hari. Beberapa gejala *premenstrual syndrome* yang umum dan sering kali cukup parah dialami oleh remaja meliputi gejala emosional, seperti perasaan depresi, mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, suasana hati yang murung, gelisah serta ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi. Selain itu, gejala fisik yang sering muncul antara lain perut kembung, munculnya jerawat, nyeri pada payudara, nyeri di pinggul, dan sakit kepala (Shaniya et al., 2023). Keluhan gejala ini umumnya akan mereda setelah menstruasi dimulai, namun pada beberapa kasus, gejala ini dapat berlanjut hingga menstruasi berhenti. Perbedaan kejadian *premenstrual syndrome* di antara wanita dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain: stres, status gizi, tingkat aktivitas, serta pola makan yang kurang baik (Al Afdiyan & Rahmansyah, 2023). PMS dapat dicegah agar tidak terjadi beberapa cara untuk mencegah dan mengurangi gejala PMS, diantaranya : memperbaiki pola makan dengan membatasi makanan asin, mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, serta menghindari kafein, melakukan latihan fisik minimal 30 menit sehari, mengurangi stres dengan melakukan relaksasi yoga atau kegiatan yang menyenangkan, dan mengkonsumsi suplemen vitamin D 5.000 IU (Ani et al., 2022).

Pola makan mencerminkan kebiasaan individu dalam memilih makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan nutrisi harian seseorang. Pola makan remaja sering kali tidak teratur dan kurang sehat. Mereka cenderung mengonsumsi makanan yang kaya gula, lemak, dan garam, sementara asupan buah dan sayur sering kali terabaikan (Anggraini et al., 2023). Faktor ekonomi, sosial, agama, budaya, kebiasaan makan, dan lingkungan juga berkaitan dengan pola makan individu sehari-hari. Hidangan seperti roti, gandum, oat, kentang, dan jagung yang kaya karbohidrat dapat meredakan gejala PMS, terutama berkaitan dengan mood. Di sisi lain, kebiasaan makan tidak sehat, seperti makanan olahan, bisa memperparah gejala ini. Hal ini disebabkan oleh kurangnya mikronutrien yang sangat penting dalam proses pembentukan neurotransmitter dan pengaturan hormon (Afifah et al., 2020).

Berdasarkan penelitian (Nurbaiti & Noerfitri, 2023) menunjukkan kurangnya mengonsumsi buah dan sayur, sering konsumsi minuman berkefirin dan *junkfood* memiliki kaitan yang kuat dengan perkembangan *premenstrual syndrome*. Sedangkan temuan (Adhar et al., 2024) menguraikan bahwa remaja putri biasanya mempunyai pola makan tidak sehat. Karena mereka belum dapat menjalankan pola makan dengan prinsip menu seimbang. Faktor kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi gula, garam, serta makanan olahan dapat memperparah timbulnya gejala *premenstrual syndrome*. Berdasarkan survei awal peneliti di Pesantren Modern An Nuqthah Tangerang pada tanggal 20 April 2025, di tempat tersebut terdapat objek penelitian yang sesuai dengan penelitian yang peneliti ambil, para remaja putri mengalami *premenstrual syndrome* dengan keluhan nyeri pada payudara, pusing, timbul jerawat, sakit perut, nyeri punggung, dan perubahan mood pada saat menjelang menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan konsentrasi belajar siswa. Sehingga berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja di Pesantren Modern An Nuqthah Tangerang”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif korelatif dengan desain pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilakukan di Pesantren Modern An Nuqthah Tangerang. Pada penelitian ini metode pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Maka sampel pada penelitian ini adalah total siswi kelas X dan XI berjumlah 108 siswi. Sedangkan untuk menguji hubungan menggunakan uji statistik *Chi Square* untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada Remaja di Pesantren Modern An Nuqthah Tangerang. Komite Etik Penelitian Universitas Yatsi Madani dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian. Usulan penelitian telah disetujui dan dinyatakan layak etik dengan nomor 315/LPPM-UYM/VI/2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pola Makan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pola Makan Sehat	33	30,6
Pola Makan Tidak Sehat	75	69,4
<b>Jumlah</b>	<b>108</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan hasil terlihat bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang tidak sehat. Dengan mayoritas responden jarang mengkonsumsi buah-buahan dalam sehari, jarang konsumsi menu makanan yang seimbang, jarang makan 3-4 porsi dalam sehari, dan jarang makan sesuai jadwal secara teratur. Hal ini selaras dengan temuan (Mafluha et al., 2023) menemukan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan tidak sehat. Selain itu, juga terbukti selaras dengan temuan (Afifah et al., 2020) didapatkan bahwa mayoritas responden mempunyai pola makan yang tidak sehat. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman dan kemampuan remaja dalam menerapkan pola makan sehat berdasarkan prinsip menu seimbang. Pola makan merupakan perilaku atau tindakan individu dalam memenuhi kebutuhan gizi. Kebiasaan ini meliputi perilaku, keyakinan, dan kebiasaan yang berkait erat dengan makanan yang mereka pilih. Tindakan seseorang dalam mencukupi kebutuhan gizi juga dapat diartikan sebagai kebiasaan makan, yang mencakup pengaruh fisik dan psikologis saat memilih serta menggunakan bahan makanan (Leviana & Agustina, 2024).

Pada penelitian ini, para remaja cenderung lebih suka makan cemilan seperti makanan ringan dengan bahan pengawet yang padat kalori dibandingkan makanan pokok kaya nutrisi dengan menu seimbang meliputi nasi, lauk, sayur, dan buah. Hal ini dikarenakan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang menu gizi seimbang yang kurang serta faktor lingkungan. Biasanya remaja cenderung mengikuti kebiasaan teman sebayanya dan mengikuti trend yang ada. Remaja juga lebih cenderung mementingkan rasa daripada kandungan nutrisinya. Hal ini sesuai teori *Lawrence Green*, faktor pengetahuan, agama, sosial, budaya, uang saku, iklan dan sosial. Kebiasaan makan yang buruk erat kaitannya dengan pengaruh lingkungan teman sebaya. Hal ini dibuktikan remaja yang cenderung mengikuti kebiasaan yang sama dengan teman sebayanya dan selalu mengikuti trend yang ada (Dewi, 2020).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian *Premenstrual Syndrome*

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Tidak Mengalami	0	0
Gejala Ringan	52	48,1
Gejala Sedang	47	43,5
Gejala Berat	9	8,3
<b>Jumlah</b>	<b>108</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan hasil terlihat bahwa sebagian responden mengalami *premenstrual syndrome* gejala ringan dengan 52 responden (48,1%). Gejala yang dikeluhkan responden meliputi merasa sedih, murung, mudah marah, nyeri pada payudara, dan nyeri perut. Gejala PMS yang dirasakan remaja bisa disebabkan banyak faktor seperti faktor hormon dan gaya hidup. PMS disebabkan oleh perubahan hormon, terutama fluktuasi hormon estrogen dan progesteron di saat masa luteal siklus menstruasi. Hal ini dapat berpengaruh terhadap ketidakseimbangan neurotransmitter pada otak, seperti serotonin. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya gejala emosional dan gejala fisik. Faktor gaya hidup seperti tingkat stres, pola makan dan aktifitas fisik juga berpengaruh timbulnya gejala PMS. Gejala PMS yang dialami oleh remaja akan berpengaruh terhadap aktifitas sehari-hari mereka salah satunya proses kegiatan belajar yang akan terganggu sehingga membuat prestasi akademik mereka menurun. Selain itu, hubungan sosial mereka juga akan terganggu diakibatkan perubahan mood yang dapat menimbulkan konflik dengan teman sebayanya dan perubahan fisik yang dialami membuat menurunnya keinginan berinteraksi.

Hasil ini selaras dengan temuan (Adhar et al., 2024) dengan hasil 21 remaja mengalami PMS sedang dan 34 remaja mengalami PMS berat. Selain itu juga sejalan dengan studi (Nurramadhani, 2022) dengan hasil yang diperoleh 119 responden mengalami PMS ringan dan 51 responden mengalami PMS berat. Gejala PMS yang paling banyak dialami yaitu nyeri perut bagian bawah, gejala nyeri punggung, nyeri sendi dan otot, mudah marah, merasa sedih, dan merasa tertekan. *Premenstrual syndrome* merupakan serangkaian gejala yang muncul antara 7 hingga 10 hari. Beberapa gejala *premenstrual syndrome* yang umum dan sering kali cukup parah dialami oleh remaja meliputi gejala emosional dan fisik seperti perasaan depresi, perut kembung, timbul jerawat, nyeri pada payudara, nyeri di pinggul, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi (Shaniya et al., 2023). PMS dapat mengganggu produktivitas seseorang. Pada remaja putri biasanya sangat mengganggu aktivitas di sekolah. Hal ini dikarenakan PMS dikaitkan dapat membuat seseorang kehilangan minat, sulit fokus, berkurangnya kemampuan koordinasi, dan ketidakstabilan emosi yang dapat menyebabkan prestasi akademik menurun (Wijayanti et al., 2022).

Kesadaran remaja mengenai *premenstrual syndrome* sangat penting. Dengan pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* meningkat, maka kemampuan remaja dalam menghadapi dan mengatasi *premenstrual syndrome* lebih optimal. Gejala *premenstrual syndrome* dapat dicegah dengan memperbaiki gaya hidup, pola makan, dan manajemen stres. Contohnya seperti jaga pola tidur dan istirahat, perbaiki pola makan, olahraga minimal 30 menit sehari, kelola stres dengan cara yoga atau melakukan hobi serta aktifitas yang menyenangkan.

Tabel 3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*  
Pada Remaja Di Pesantren Modern An Nuqthah Tangerang

Pola Makan	Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i>										<i>P Value</i>	
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat		Jumlah			
	n	%	n	%	N	%	n	%	N	%		
<b>Sehat</b>	0	0	23	69,7	9	27,3	1	3	33	30,6		
<b>Tidak Sehat</b>	0	0	29	38,7	38	50,7	8	10,7	75	69,4	0,011	
<b>Jumlah</b>	0	0	52	48,1	47	43,5	9	8,3	108	100,0		

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan *p-value* = 0,011 artinya *p value* < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja di Pesantren Modern An Nuqthah. Mayoritas remaja pada penelitian ini yang memiliki pola makan tidak sehat mengalami PMS gejala sedang. Dapat disimpulkan semakin tidak sehat pola makan semakin meningkat gejala PMS. Hal ini membuktikan pola makan sangat berperan penting dalam timbulnya gejala PMS.

Hasil penelitian ini didukung dengan temuan (Mafluha et al., 2023) yang didapat hasil menggunakan uji statistik *chi square* didapat *p-value* 0,025. Selain itu, juga selaras dengan temuan (Khasanah et al., 2024) menggunakan uji alternatif *Fisher Exact* didapat hasil nilai *p-value* 0,001 dan OR=3.578 yang berarti terdapat hubungan pola makan dengan kejadian PMS. Dapat ditarik kesimpulan remaja putri yang mempunyai pola makan tidak sehat sebesar 3,6 kali lebih berisiko mengalami PMS daripada remaja putri yang memiliki pola makan sehat. Studi ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti tinggi gula, garam, minuman bersoda dan *junk food* akan memperburuk gejala PMS. Terutama *junk food* terkandung lemak, kalori, garam dan gula yang tinggi serta bahan tambahan pangan missal penyedap, perasa, pemanis, dan pengawet. Selain itu pola makan tidak teratur akan memperburuk timbulnya gejala PMS seperti lemas, pusing, hilang konsentrasi, dan perubahan *mood*. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya asupan vitamin B6, magnesium, dan karbohidrat yang bisa ditemukan dalam nasi, sayur, lauk, dan buah. Konsumsi karbohidrat yang kurang juga berkaitan erat dengan *mood* seperti rasa sedih, mudah marah, murung, dan sulit berkonsentrasi.

Hal ini sesuai dengan teori Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan di Universitas Binus, yang mengatakan kebiasaan makan yang tidak teratur sesuai jadwal akan menyebabkan perut kosong serta rasa lapar mulai terasa. Gejala PMS akan memburuk ketika tubuh mengirimkan sinyal untuk memenuhi kebutuhan makan seperti lesu, sakit kepala, mual, konsentrasi terganggu dan sensitif (Afifah et al., 2020). Hal ini sesuai dengan pendapat (Anggraini, 2021) kejadian *premenstrual syndrome* diakibatkan defisiensi vitamin, magnesium dan kalsium. Vitamin B dapat mengatur produksi serotonin yang berguna untuk pengaturan emosi seseorang dan terbukti meredakan gejala PMS seperti cemas, sensitif (mudah marah atau mudah tersinggung), saraf tegang, dan perasaan labil. Kejadian *premenstrual syndrome* dapat dicegah dengan memperbaiki pola makan seperti biasakan konsumsi asupan nutrisi seimbang setiap hari, makan secara teratur sesuai jadwal, makan sayur dan buah, minum air mineral minimal 8 gelas sehari, kurangi konsumsi *junk food*,

kurangi konsumsi makanan asin dan manis, kurangi konsumsi makanan berlemak seperti gorengan, dan kurangi konsumsi kafein seperti kopi atau teh.

## SIMPULAN

Pola makan remaja di Pesantren Modern An Nuqthah mayoritas berada dalam kategori pola makan tidak sehat sebanyak 75 responden (69,4%), kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja di Pesantren Modern An Nuqthah mayoritas memiliki keluhan PMS gejala ringan sebanyak 52 responden (48,1%), dan Hasil uji korelasi menggunakan uji *chi square* diperoleh *p-value*  $0,011 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan pola makan memiliki korelasi dengan kejadian *premenstrual syndrome*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhar, S. K., Suarnianti, & Fajriansi, A. (2024). *STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL KRISTEN ELIM MAKASSAR*. 4, 55–60.
- 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. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.3>
- Agista, R., AYG, W., & Ida, F. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMKN 9 Kota Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 50–55. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.157>
- Al Afdiyan, A., & Rahmansyah, S. (2023). Analisis Karakteristik Gejala Fisik Pms (Premenstrual Syndrome) Pada Mahasiswa Fkm Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4495–4499.
- Anggraini. (2021). Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Remaja Putri Kelas X SMA 1 Kawedanan. In *Brigham Young University*.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2023). PENGARUH VIDEO EDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA AWAL TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI. *Jurnal Menara Medika*, 5(2), 159–165.
- Ani, M., Aji, S., Sari, I. N., Syarif, S., & Patimah, M. (2022). *MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI* (N. Sulung & R. Sahara (eds.)). PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Ayu Hardiyanti, S., Mona Lisca, S., & Kurnia Dewi, M. (2024). Pengaruh Senam Aerobik dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 109–115. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i1.1329>
- Dewi, N. K. A. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa Tingkat I Di Itekes Bali. In *Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Khasanah, F. H., Wahyuningsih, S., & Wantini, N. A. (2024). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Depok The Relationship Between Dietary Patterns and The Incidence Of Premenstrual Syndrome ( PMS ) In Young Women At SMP Negeri 2 Depok*. 6(1), 201–208.

- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Litna, R. S., & Novita. (2024). ANALISIS FAKTOR STRES, OBESITAS DAN KEBIASAAN OLAH RAGA BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 CIJAKU KABUPATEN LEBAK. 6, 1850–1866.
- Mafluha, Y., Sumiyati, I., & Pugianti, A. F. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(2), 106–111. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss2.239>
- 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 LEUWILANG TAHUN 2022 (Vol. 33, Issue 1).
- Shaniya, Y., Budi Musthofa, S., & Tirto Husodo, B. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome (Studi pada Siswi SMP dan SMA Di Sumatera Utara). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(1), 69–75. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.1.69-75>
- Wijayanti, Sunarsih, T., Kartini, F., & Rohmatika, D. (2022). Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Berdasarkan Karakteristik Siswi Kelas Xii Di Pondok Pesantren Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), 24–31. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i1.812>