

TINGKAT STRESS DAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWI RUMPUN KESEHATAN

Nora Tutdini¹ ; Mariatul Kiftia² ; Elka Halifah²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

email: nora199@mhs.unsyiah.ac.id ; mariatulkiftia_fkep@unsyiah.ac.id ; elka@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Masalah gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh Wanita salah satunya adalah premenstrual syndrome, pada mahasiswa premenstrual syndrome dapat mengakibatkan gangguan pada aktivitas sosial sehari-hari, penurunan konsentrasi yang berujung pada penurunan prestasi belajar dan terganggunya komunikasi dengan sesama teman. Faktor yang dapat menyebabkan munculnya premenstrual syndrome salah satunya adalah stress, pada mahasiswa biasanya mengalami stress akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi rumpun kesehatan di Universitas Syiah Kuala. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional study. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan, Fakultas Kedokteran, dan Fakultas Kedokteran Gigi dengan jumlah sampel sebanyak 177 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) sebagai alat ukur tingkat Stress dan Shortened Premenstrual Assesment Form (sPAF) sebagai alat ukur Premenstrual Syndrome. Hasil Analisa univariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stress ringan dan sedang yaitu sama-sama memperoleh hasil sebanyak 52 (29,4%) responden, dan sebanyak 110 (62,1%) responden mengalami gejala ringan hingga gejala berat Premenstrual Syndrome.

Kata Kunci : Stress, Premenstrual Syndrome, Mahasiswi

One of the most common problems experienced by women is premenstrual syndrome, in students premenstrual syndrome can result in disturbances in daily social activities, decreased concentration which leads to a decrease in learning achievement and disruption of communication with fellow friends. One of the factors that can cause the appearance of premenstrual syndrome is stress, in students usually experience academic stress. This study aims to determine the level of stress and the incidence of premenstrual syndrome in health cluster students at Syiah Kuala University. This type of research is quantitative with a cross sectional study design. The population in this study was students of the Faculty of Nursing, Faculty of Medicine, and Faculty of Dentistry with a total sample of 177 respondents. This study used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) questionnaire as a measure of Stress levels and Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF) as a measuring tool for Premenstrual Syndrome. The results of the univariate analysis in this study showed that the majority of respondents experienced mild and moderate stress, namely 52 (29.4%) respondents, and as many as 110 (62.1%) respondents experienced mild symptoms to severe symptoms of Premenstrual Syndrome.

Keywords : Stress, Premenstrual Syndrome, Female College Student

PENDAHULUAN

Proses menstruasi merupakan proses peluruhan pada lapisan dalam dinding rahim wanita (*endometrium*) yang didalamnya terkandung banyak pembuluh darah yang umumnya terjadi selama 5-7 hari di setiap bulan (Kemenkes, 2018). *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah salah satu gangguan umum yang terjadi pada wanita muda juga pertengahan yang terjadi saat fase luteal pada saat menstruasi, keadaan ini biasanya terjadi pada saat 7-14 hari sebelum terjadi menstruasi (Ilmi & Utari, 2018). Gejala premenstrual syndrome tersebut biasanya muncul pada 24-48 jam di hari pertama dan akan menghilang beberapa hari selanjutnya (Puji et al., 2021).

Prevalensi kejadian *premenstrual syndrome* pada berbagai negara di seluruh dunia didapatkan bahwa persentase kejadian PMS pada mahasiswa di palestina mencapai 71,9%. (Abu Alwafa et al., 2021) Berdasarkan Profil Kesehatan Aceh (2019) sebanyak 218.338 orang atau 41,18% remaja mengalami *premenstrual syndrome* dan pada tahun 2020 terjadi peningkatan hingga 49,73% (Husna et al., 2022).

Dampak dari kejadian *Premenstrual Syndrome* ini tidak hanya pada fisik dan psikologi saja tetapi juga berdampak pada aktivitas sosial, hubungan interpersonal, hubungan dengan keluarga dan juga kualitas hidup yang negatif (Kirca & Kızılkaya, 2022). Pada mahasiswa premenstrual syndrome dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar terganggunya komunikasi dengan teman, dan dapat juga meningkatkan absensi dikelas.

Ada beberapa faktor yang dapat

mempengaruhi *Premenstrual syndrome* yaitu faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor gaya hidup dan faktor psikologis (Saryono & Sejati, 2009). Stress merupakan respon psikologis, fisiologis, dan perilaku dari seseorang yang mencoba untuk menyesuaikan diri dan untuk mengatur baik tekanan dari dalam maupun dari luar (stressor) (Nathalia, 2019). Stress yang biasanya dialami oleh mahasiswa adalah stress akademik, stress akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak bisa menghadapi tuntutan akademiknya dan selalu menganggap tuntutan tersebut sebagai suatu gangguan (Damayanti et al., 2022).

Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia yang berumur >15 tahun mengalami gangguan mental emosional pada tahun 2013 hingga 2018 meningkat yaitu dari 6% sampai dengan 9,8% (37.728) orang. Sedangkan prevalensi stress yang di alami mahasiswa Indonesia adalah 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2019).

Ketika stress *Hypothalamic Pituitary Axis* (HPA) akan aktif sehingga terjadi pengeluaran hormone kortisol. Pengeluaran kortisol ini dapat mengakibatkan penghambatan pengeluaran pada *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) dan *Lutinizing Hormone* (LH). Ketika siklus menstruasi berlangsung peran LH sangat dibutuhkan dalam menghasilkan hormone estrogen dan progesterone. Pengaruh hormone kortisol tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan pada hormone yang mengakibatkan PMS (Ilmi & Utari, 2018). Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Gambaran Tingkat Stress dengan

Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Rumpun Kesehatan di Universitas Syiah Kuala.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kedokteran Gigi dengan jumlah 319 orang. Besar sampel pada penelitian ini adalah 177 responden didapatkan dengan cara menggunakan cluster sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 sampai dengan 28 November 2022 di Fakultas Keperawatan, Fakultas Kedokteran, dan Fakultas Kedokteran Gigi.

Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Depression, Anxiety, Stress Scale untuk tingkat Stress dan Shortened Premenstrual Assesment Form (sPAF) untuk gejala Premenstrual Syndrome. Pengumpulan data dilaksanakan setelah mendapatkan surat lulus etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Analisa data terdiri dari analisa univariat, yaitu analisa yang digunakan untuk melihat distribusi variabel-variabel yang diteliti.

HASIL

Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Data Demografi Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
18 tahun	40	22,6
19 tahun	110	62,1
20 tahun	21	11,9
21 tahun	4	2,3
22 tahun	2	1,1

Karakteristik	f	%
Manarche		
9 tahun	1	0,6
10 tahun	7	4,0
11 tahun	20	11,3
12 tahun	60	33,9
13 tahun	52	28,8
14 tahun	29	16,4
15 tahun	6	3,4
16 tahun	3	1,7

Berdasarkan tabel 1 tentang data demografi mayoritas usia responden adalah 19 tahun yaitu sebanyak 110 responden (62,1%) dan pada usia menarache mayoritas responden mulai mengalami menarache pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 60 orang (33,9%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stress pada Mahasiswi Rumpun Kesehatan

Tingkat Stress	f	%
Normal	28	15,8
Ringan	52	29,4
Sedang	52	29,4
Berat	28	15,8
Sangat Berat	17	9,6
Total	177	100

Berdasarkan tabel 2, dari 177 responden sebanyak 52 (29,4%) responden mengalami stress ringan dan 52 responden mengalami stress sedang (29,4%).

Tabel 3. Tingkat stress berdasarkan fakultas

Tingkat Stress	Fakultas Ke-perawatan		Fakultas Ke-dokteran		Fakultas Kedokteran Gigi	
	f	%	f	%	f	%
Normal	11	15,5	11	14,9	6	18,8
Ringan	21	29,6	20	27,0	11	34,4
Sedang	23	32,4	21	28,4	8	25,0
Berat	10	14,2	13	17,6	5	15,6
Sangat berat	6	8,5	9	12,2	2	6,3
Total	71	100	74	100	32	100

Berdasarkan Tabel 3 tentang gambaran tingkat stress pada responden, pada fakultas keperawatan dari 71 responden mayoritas mengalami stress sedang yaitu sebanyak 23

responden (32,4%). Pada Fakultas Kedokteran dari 74 responden mayoritas responden mengalami stress sedang sebanyak 21 responden (28,4%). Sedangkan pada Fakultas Kedokteran gigi dari 32 responden mayoritas responden mengalami stress ringan yaitu sebanyak 11 responden (34,4%).

Tabel 4. Distribusi kejadian Premenstrual Syndrome pada mahasiswi Rumpun Kesehatan

Premenstrual Syndrome	f	%
Tidak mengalami gejala hingga gejala ringan	67	37,9
Mengalami gejala sedang hingga gejala berat	110	62,1
Total	177	100

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden pada penelitian ini mengalami gejala premenstrual syndrome pada kategori mengalami gejala ringan hingga gejala berat yaitu sebanyak 110 responden (62,1%).

Tabel 5. Kejadian Premenstrual Syndrome pada responden

Premenstrual Syndrome	Fakultas Ke-perawatan		Fakultas Ke-dokteran		Fakultas Kedokteran Gigi	
	f	%	f	%	f	%
Tidak mengalami gejala hingga gejala ringan	28	39,4	26	35,1	13	40,6
Mengalami gejala sedang hingga berat	43	60,6	48	64,9	19	59,4
Total	71	100	74	100	32	100

Berdasarkan tabel 5 kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi di setiap fakultas, pada Fakultas keperawatan dari 71 responden sebanyak 43 responden (60,6%) mengalami gejala sedang hingga berat. Pada Fakultas Kedokteran dari 74 responden sebanyak 48

responden (64,9%) mengalami gejala sedang hingga berat. Sedangkan pada Fakultas Kedokteran Gigi dari 32 responden sebanyak 19 responden (59,4%) mengalami gejala sedang hingga berat.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan terhadap 177 mahasiswi angkatan 2021 Fakultas Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kedokteran Gigi dengan menyebarkan kuesioner diperoleh hasil bahwa mayoritas usia responden adalah 19 tahun yang termasuk usia dewasa awal yaitu sebanyak 110 responden (62,1%). Masa dewasa awal ini mahasiswa mengalami stress yang disebabkan oleh kurang bisa memahami dan menyikapi suatu masalah dengan baik, bertambahnya beban kuliah dan mendapatkan nilai yang lebih kecil dari yang diharapkan (Ambarwati et al., 2019)

Pada penelitian ini rata-rata responden mengalami stress ringan dan stress sedang yaitu sama-sama sebanyak 52 responden (29,4%) dan pada gejala premenstrual syndrome mayoritas responden mengalami gejala premenstrual syndrome pada kategori mengalami gejala ringan hingga gejala berat yaitu sebanyak 110 responden (62,1%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ansong et al., 2019) pada mahasiswi international di china didapatkan hasil dari beberapa masalah menstruasi, *premenstrual syndrome* adalah hal yang paling umum terjadi pada responden yaitu sebanyak 256 (33,82%) dengan gejala yang dialami berupa sakit kepala, perut kembung dan mudah marah, sedangkan untuk stress sebanyak (60,64%) responden sulit beradaptasi dengan

hal baru pada perguruan tinggi, rasa tidak nyaman, cemas, *homesick*, dan faktor akademik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Majeed-Saidan et al., 2020) pada mahasiswa Kesehatan dan non-Kesehatan di Riyadh didapatkan hasil (59,4%) mengalami PMS sedang, (32,6%) ringan dan (8%) berat. Sedangkan untuk tingkat stress mencapai (82,2%), yang artinya stress adalah kejadian yang paling umum terjadi pada responden.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hidayah Bohari et al., 2020) menunjukkan bahwa dari 103 responden sebanyak 78 (75,7%) responden mengalami gejala *premenstrual syndrome* ringan, sedangkan untuk tingkat stress sebanyak 65 (83,3%) responden mengalami stress ringan.

Stress merupakan respon tubuh yang memiliki sifat nonspesifik terhadap tuntutan yang memberikan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia untuk mengontrol tekanan internal dan eksternal dan mencoba menyesuaikan diri (Kartikawati & Sari, 2017). Pada mahasiswa stress yang biasa terjadi disebut stress akademik, penelitian yang dilakukan oleh (Agustiningsih, 2019) pada mahasiswi keperawatan terdapat beberapa faktor mahasiswa mengalami stress akademik, diantaranya yaitu beban akademik tingkat sedang sebanyak 24 (47,06%) yang berasal dari tugas, kurikulum, persaingan dengan teman dan sebagainya. Selanjutnya faktor masalah personal tingkat tinggi sebanyak 35 (68,63%) faktor yang berasal dari masalah personal. Faktor selanjutnya adalah masalah klinik tinggi sebanyak 22 (43,14%) mahasiswa mengalami stress masalah klinik yang dapat berasal dari kurangnya pengetahuan yang dimiliki,

kurangnya keterampilan klinis, takut gagal dan sebagainya.

Ketika seseorang mengalami stress dan stress tersebut berkelanjutan maka dapat mempengaruhi peningkatan hormone seperti kortisol, sehingga dapat meningkatkan kadar serotonin dan neurotransmitter lain pada otak, termasuk dopamine. Saat sistem kimiawi bekerja secara normal, hormon inilah yang mengatur secara biologis seperti istirahat/tidur, nafsu makan, energi, serta dorongan seksual dan memungkinkan ekspresi suasana hati yang normal atau emosi. Sehingga penurunan kadar serotonin ini dapat menunjukkan perubahan mood yang sering dikaitkan dengan *premenstrual syndrome* (Ritung & Olivia, 2018)

Pada saat mengalami masa *premenstrual syndrome* akan terjadi perubahan mood secara tiba-tiba serta seseorang akan mudah merasa tersinggung karena hal inilah dapat menyebabkan gangguan interaksi sesama individu. Selain itu, pada saat fase *premenstrual syndrome* pada wanita akan terjadi pembesaran pada area payudara dan edema pada kelenjar susu sehingga menimbulkan rasa nyeri pada payudara, lalu kadar sodium dan retensi air juga ikut meningkat yang menyebabkan payudara terasa tegang. Pada uterus juga akan mengalami kontraksi otot polos yang dapat mengakibatkan perut terasa kembung dan juga nyeri (Annisa, 2019).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengontrol gejala *premenstrual syndrome* yaitu dengan cara mengonsumsi obat-obatan terutama vitamin dan anti depresan, mengatur pola makan yang seimbang, pendekatan psikologi, olahraga, menjalankan gaya hidup sehat dan melakukan

metode relaksasi seperti yoga (Abdi et al., 2019). Sedangkan untuk mengontrol stress hal yang dapat dilakukan berupa penggunaan mekanisme koping yang baik contohnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur yang cukup, olahraga, mengatur berat badan, dan lain-lain (Setiawati, 2015).

Walapun tingkat stress bukan satu satunya faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *premenstrual syndrome* tetapi hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gejala *premenstrual syndrome*. Terdapat faktor lainnya yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gejala *premenstrual syndrome* seperti umur, diet, Riwayat keluarga, merokok, aktivitas fisik, dan lain-lain (Hartanto et al., 2018)

Asumsi peneliti dari hubungan tingkat stress dengan kejadian *premenstrual syndrome* adalah ketika seseorang sedang mengalami stress dan kondisi tersebut berkelanjutan maka akan menyebabkan penurunan pada kadar serotonin dan neurotransmitter lain yang terdapat didalam otak, ketika kadar serotonin dalam darah rendah hal ini dapat mengakibatkan pergeseran pada pola estrogen dan progesterone sehingga menimbulkan beberapa gejala dari *premenstrual syndrome*, seperti nyeri pada payudara dan perut terasa kembung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stress dan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi rumpun Kesehatan di Universitas Syiah Kuala didapatkan hasil dari 177 responden sebanyak

52 responden (29,4%) mengalami stress ringan dan stress sedang dan 110 responden (62,1%) mengalami gejala sedang hingga berat *premenstrual syndrome*.

Diharapkan penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi dan sumber referensi untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang tingkat stress dan gejala *premenstrual syndrome* khususnya bagi keperawatan maternitas. Dan diharapkan juga kepada mahasiswa agar dapat mengendalikan dan mengontrol stress dengan cara rajin berolahraga, mengatur pola makan sehat, istirahat dan tidur yang cukup agar dapat mengurangi gejala *premenstrual syndrome*.

REFERENSI

- Abdi, F., Ozgoli, G., & Rahnemaie, F. S. (2019). A systematic review of the role of vitamin D and calcium in *premenstrual syndrome*. *Obstetrics and Gynecology Science*, 62(2), 73–86. <https://doi.org/10.5468/ogs.2019.62.2.73>
- Abu Alwafa, R., Badrasawi, M., & Haj Hamad, R. (2021). Prevalence of *premenstrual syndrome* and its association with psychosocial and lifestyle variables: a cross-sectional study from Palestine. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01374-6>
- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Annisa, N. R. (2019). Kejadian *Premenstrual Syndrome* Ditinjau Dari Tingkat Stres Pada Mahasiswi. 1–7.

- Ansong, E., Arhin, S. K., Cai, Y., Xu, X., & Wu, X. (2019). Menstrual characteristics, disorders and associated risk factors among female international students in Zhejiang Province, China: A cross-sectional survey. *BMC Women's Health*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0730-5>
- Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., & Haniyah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *BORNEO Nursing Journal (BNJ)*, 4(1). <https://akperysismd.e-journal.id/BNJ/article/view/51%0Ahttps://akperysismd.e-journal.id/BNJ/article/download/51/39>
- Hartanto, S. H., Astuti, W., Nugrahati, T., Sutomo, H., & Nada, S. K. N. (2018). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome Pada Mahasiswi di Asrama Putri STIKES Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang. 3(1), 12–19.
- Hidayah Bohari, N., Haerani, Basri, F., Misnawaty, & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Semester 2 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 136–141. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i3.62>
- Husna, A., Rahmi, N., Safitri, F., & Andika, F. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. 8(1), 35–47.
- 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). 39–50.
- Kartikawati, S. L., & Sari, A. I. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat Iii (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) Di Stikes Bhakti Kencana Bandung Tahun 2016. 8(1).
- Kırca, A. S., & Kızılkaya, T. (2022). *Complementary Therapies in Clinical Practice* Effects of music medicine on premenstrual symptoms levels and quality of life: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46(August 2021), 101542. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101542>
- Majeed-Saidan, M. M. A., AlKharraz, N., Kaaki, K., AlTawil, N., Alenezy, S., & Ahamed, S. S. (2020). Prevalence of Premenstrual Syndrome Levels and Its Management Among Female Students of Medical and Non-Medical Colleges in Riyadh. *Cureus*, 12(11), 8–14. <https://doi.org/10.7759/cureus.11595>
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, Xiii(5), 124. <https://Jurnal.Umsb.Ac.Id/Index.Php/Menarai Ilmu/Article/View/1397>
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N., & Fitriah, N. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik , Stres Dan Pola Tidur Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada. 5(1), 1–8.
- Ritung, D. C. N., & Olivia, S. (2018). Hubungan stres terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 59–62.
- Saryono, W. S. (2009). Sindrom Premenstruasi : Mengungkap Tabir Sensitif Perasaan Menjelang Menstruasi. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. 4, 94–98.