

**DAFTAR PUSTAKA**

- Allen, S. ., McBride, C. ., & Pirie, P. . (1991). *The Shortened Premenstrual Assessment Form*.
- Alligood, M., & Tomey. (2014). *Nursing Theorists And Their Work*. Mosby Elseiver.
- Andrews, G. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi* (2nd ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- 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), 526–536.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bastani, F., & Hashemi, S. (2012). Effects of a Web Based Lifestyle Education on General Health and Severity of the Symptoms of Premenstrual Syndrome (PMS) among Female Students: A Randomized Controlled Trial. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 3356–3362. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.066>
- Batubara, J. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12, 1.
- BKKBN. (2005). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi: Kebijakan, Program dan Kegiatan Tahun 2005-2009*. BKKBN.
- Chandraratne, N. K., & Gunawardena, N. S. (2011). Premenstrual syndrome: the experience from a sample of Sri Lankan adolescents. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(5), 304–310. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.05.010>
- Chaplin, J. . (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo.
- Dahro, A. (2012). *Buku Ajar Psikologi Kebidanan Analisis Perilaku Wanita untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dehnavi, Z. M., Jafarnejad, F., & Sadeghi Goghary, S. (2018). The effect of 8weeks aerobic exercise on severity of physical symptoms of premenstrual syndrome: A clinical trial study. *BMC Women's Health*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0565-5>
- Durand, M. V., & Barlow, D. H. (2007). *Intisari Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. 1–14.

- 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>
- Faiqah, S., & Sopiatus, R. (2015). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk Ii Semester Iii Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram*. I(2), 1486–1494.
- Farrokh-Eslamlou, H., Oshnouei, S., Heshmatian, B., & Akbari, E. (2015). Premenstrual syndrome and quality of life in Iranian medical students. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 6(1), 23–27. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2014.06.009>
- Fatul, S. (2017). *Hubungan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga*. VI(2), 234.
- Finurina, I., & Susiyadi. (2016). Pengaruh Sindrom Premenstruasi terhadap Kecemasan Mahasiswi. *Psycho Idea*, 14(1), 12–20.
- Ganong, W. F. (2003). *Fisiologi Saraf & Sel Otot* (20th ed.). Jakarta: EGC.
- Hanafiah. (2009). *Haid dan Siklusnya (dalam Ilmu Kandungan)*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Hantsoo, L. ., & Epperson, C. (2015). Premenstrual Dysphoric Disorder: Epidemiology and Treatment. *Curr Psychiatry*, 11, 87.
- Hariadi. (2009). Aktivitas Fisik atau Olahraga yang Aman Untuk Kesehatan dan Kesegaran Jasmani. *Generasi Kampus*, 2(April), 104–121. <https://doi.org/10.1093/aob/mci211>
- Hidayat, A. . (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ibrahim, A. . (2012). *Panik Neurosis dan Gangguan Cemas (1st ed)*. Jelajah Nusa.
- IDAI. (2014). *Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Anak dan Remaja*. <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-anak-dan-remaja>
- Ifaadah, M. M. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Triase Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Label Hijau Di IGD RSUD DR. Moewardi Surakarta*. 1–12.
- 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>
- Juariah, L. (2005). *Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Kelas Vii Dan Viii Yang Mengalami Pubertas Di Smp Budi Luhur – Cimahi*. 1988, 9–15.
- Kemenkes. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*.

- Kemenkes, R. (2011). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. [http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0CD0QFjAD&url=http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman Gizi/Obesitas.pdf&ei=pwCBVaKNDtCSuASx1YL4Ag&usg=AFQjCNGx8fO0v0fSw3GvX1Y9d9k4RpgG6g&sig2=9mjMzz1Zp-DnGNZo8ewZYQ&bvm=](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0CD0QFjAD&url=http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/Obesitas.pdf&ei=pwCBVaKNDtCSuASx1YL4Ag&usg=AFQjCNGx8fO0v0fSw3GvX1Y9d9k4RpgG6g&sig2=9mjMzz1Zp-DnGNZo8ewZYQ&bvm=)
- Kemenkes, R. (2015). *profil-kesehatan-Indonesia-2015*.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. . (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescent (PAQ-A) Manual*. 2, 13–15.
- Kurniasari, F., Harti, L., Ariestiningsih, A., Wardhani, S., & Nugroho, S. (2017). *Buku Ajar Gizi dan Kanker*. UB Press.
- Kusmiyati. (2009). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya 29.
- Kusumawardani, E. F., & Adi, A. C. (2018). Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Kedelai Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome Di Smkn 10 Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 54. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.54-63>
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi : Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana.
- Mahan, L. ., Stump, E., & Sylvia. (2008). *Krause's Food and Nutrition*.
- Mandal, R., Sarkar, A., & Ghorai, S. (2015). A study on premenstrual syndrome among adolescent girl students in an urban area of West Bengal. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 4(4), 1012–1015. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20150417>
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: EGC.
- Maulana. (2009). *Seluk Beluk Reproduksi dan Kehamilan* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Moos, R. H. (1969). Typology of Menstrual Cycle Symptoms. *American Journal of Obstetric and Gynecology*, 103.
- Mufida, E. (2015). Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 4(1), 7–13.
- Noor, S., & Norfitri, R. (2015). *Perubahan Keluhan Gejala Prahaid Dengan Senam Aerobik (The Changes of Premenstrual Symptoms after Aerobic Exercise Intervention)*. 1.
- Nora, A. (2018). *Perkembangan Peserta Didik*. Deepublish.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlela, E., Widyawati, & Prabowo, T. (2008). *Hubungan Aktivitas Olahraga*

*dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi. 3(1).*

- Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas, Panduan untuk Keluarga*. Elex Media Komputindo.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Nursalam, N., Oktaviani, D. W. D., Armini, N. K. A., & Efendi, F. (2018). Analysis of the stressor and coping strategies of adolescents with dysmenorrhoea. *Indian Journal of Public Health Research and Development, 9(10)*, 381–386. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.01373.6>
- Permenkes. (2014). *Upaya Kesehatan Anak*.
- Pertiwi, C. (2016). *Hubungan aktivitas olahraga terhadap kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja di sman 4 jakarta*.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2012). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*.
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice* (7th ed.). EGC.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Pudiastuti, R. D. (2012). *3 Fase Penting pada Wanita (Menarche, Menstruasi, dan Menopause)*. PT Elex Media Komputindo.
- Putri, K. M. (2017). Hubungan Aktivitas dan Depresi dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 1*.
- Rachmawati, K. W. (2016). Keefektifan Peer Support Untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia, 3(1)*, 1–15.
- Ramadani, M. (2013). *Premenstrual Syndrome ( PMS )*. 7(1), 21–25.
- Ramadhani, R., Setiawati, R. O., & Evayanti, Y. (2016). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pre Mentrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMPN 5 Bandar Lampung Tahun 2015. *Jurnal Dunia Kesmas, 5(2)*, 65–73. <http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=jurdk&page=article&op=view&path%5B%5D=320>
- Ramadhini, H., Akbar, I. B., & Rasyad, A. S. (2015). *Hubungan Aktifitas Fisik, Indeks Massa Tubuh dan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Islam Bandung Tahun Ajaran 2014/2015*. 694–699.
- Rianti, D. (2019). *Hubungan antara Kecemasan dan Kadar Kortisol terhadap Kejadian Premenstrual Syndrom. 1(2)*, 110–128.
- Ricka, & Wahyuni. (2010). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Sindroma Premenstruasi pada Siswi SMP Negeri 4 Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling, 7(2)*, 555–563.

<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Romeo, R. D. (2013). *The Teenage Brain : The Stress Response and the Adolescent Brain*. <https://doi.org/10.1177/0963721413475445>
- Roy, S. ., & Andrews, H. (1999). *The Roy Adaptation Model*. Pearson Education.
- Safitri, R., Herawati, H., & Rachmawati, K. (2017). Faktor-Faktor Resiko Kejadian Premenstrualsyndrome Pada Remaja Sma Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan*, 4(2), 118. <https://doi.org/10.20527/dk.v4i2.2515>
- Saryono, W. S. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Nuha Medika.
- Savitri, R. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Setiawati, S. . (2015). Pengaruh Stres terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *J Majority*, 4(1).
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Siyamti, S., & Pertiwi, H. W. (2011). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Ii Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali*. III(1), 29–36.
- Sothornwit, J., Chongsomchai, C., Buddhabunyakan, N., Kaewrudee, S., Somboonporn, W., & Soontrapa, S. (2017). Premenstrual syndrome (PMS) among high school students. *International Journal of Women's Health*, Volume 9, 501–505. <https://doi.org/10.2147/ijwh.s140679>
- Stuart. (2009). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Mosby.
- Suliswati, S. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Suparman. (2011). *Premenstrual Syndrome*. EGC.
- Surmiasih, S. (2016). Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 71–78. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.24>
- Suryani, L. (2013). Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas. *Konselor*, 2(1), 136–140. <https://doi.org/10.24036/0201321876-0-00>
- Susanti, H. D., Ilmiasih, R., & Arvianti, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Keperawatan Pms Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(1), 23–31. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v3i1.32>
- Tandra, H. (2009). *Segala Sesuatu yang harus Anda Ketahui tentang Osteoporosis*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tolossa, F. W., & Bekele, M. L. (2014). *Prevalence, impacts and medical managements of premenstrual syndrome among female students: cross-*

*sectional study in college of health sciences, Mekelle University, Mekelle, Northern Ethiopia. 14(1), 1–9.*

Tomb. (2004). *Buku Saku: Psikiatri*. EGC.

Welis, W., & Rifki, M. . (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.

Wiknjosastro, H. (2006). *IUlmU Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka.

Wong, D. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Volume I*. Buku Kedokteran EGC.

Yen, J. Y., Wang, P. W., Su, C. H., Liu, T. L., Long, C. Y., & Ko, C. H. (2018). Estrogen levels, emotion regulation, and emotional symptoms of women with premenstrual dysphoric disorder: The moderating effect of estrogen receptor 1 $\alpha$  polymorphism. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 82(July), 216–223. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2017.11.013>

Yonkers, K. A., O'Brien, P. M. S., & Eriksson, E. (2008). Premenstrual syndrome. *Lancet*, 371, 1200–10. [papers2://publication/uuid/F873CFF2-88E6-431A-B349-DE480FE583FF](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61200-0)

Yoshimi, K., Shiina, M., & Takeda, T. (2019). Lifestyle Factors Associated with Premenstrual Syndrome: A Cross-sectional Study of Japanese High School Students. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(6), 590–595. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.001>