

Hubungan *Premenstrual Syndrome* terhadap Perubahan Regulasi Emosi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship of Premenstrual Syndrome to Changes in Emotional Regulation of Yarsi University Medical Faculty Students Class of 2020 and Its Review from an Islamic View

Ocyliya Carnella Arifin, Maya Trisiswati², Siti Marhamah³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: ocyliya26carnella@gmail.com, mayatrisiswati@gmail.com, sitimarhamah34@gmail.com

KATA KUNCI *Premenstrual Syndrome*, Emosi, Islam

ABSTRAK

Pendahuluan: *Premenstrual Syndrome* (PMS) kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita dimana gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Sebagian besar wanita usia subur memiliki satu atau lebih gejala PMS disaat siklus menstruasi yang mereka alami. Gejala yang terjadi menjelang menstruasi diduga mengganggu aktivitas sehari-hari wanita saat menstruasi. Tingkat keparahan dan frekuensi gejala yang dialami pada mayoritas wanita bisa berbeda di antara masing-masing siklus. Saat mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) terdapat gejala fisik dan suasana hati yang dialami oleh remaja, yaitu malas beraktivitas dan sulit dalam mengendalikan emosi. Saat emosi tersebut datang kepada seseorang maka diperlukan pengelolaan emosi dengan baik sehingga dapat berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Premenstrual Syndrome* terhadap Perubahan Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

Metodologi: Jenis penelitian ini berupa *survey analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*. Kuesioner didistribusikan melalui *google form*. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 120 responden. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik terdapat hubungan antara *Premenstrual Syndrome* dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Dengan nilai *p-value* 0,004 (*p-value* <0,005)

Simpulan: Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *Premenstrual Syndrome* dengan regulasi emosi.

KEYWORDS

Premenstrual Syndrome, Emotions, Islam

ABSTRACT

Background : *Premenstrual Syndrome (PMS) collection of physical, psychological and emotional symptoms related to a woman's menstrual cycle where symptoms usually appear 6-10 days before menstruation and disappear when menstruation begins. Most women of childbearing age have one or more PMS symptoms during their menstrual cycle. Symptoms that occur before menstruation are thought to interfere with a woman's daily activities during menstruation. The severity and frequency of symptoms experienced in the majority of women can differ between each cycle. When experiencing Premenstrual Syndrome (PMS) there are physical symptoms and moods experienced by adolescents, namely lazy activities and difficulty controlling emotions. When these emotions come to someone, it is necessary to manage emotions properly so that they can have a positive impact in carrying out tasks, be sensitive to conscience so that they can achieve their goals. The purpose of this study was to determine the relationship between Premenstrual Syndrome and Changes in Emotion Regulation in YARSI Medical Faculty Students Class of 2020 and its review according to Islam.*

Methods: *This type of research is an analytic survey with a cross-sectional research design. Questionnaires are distributed via google form. This research was conducted on YARSI University Medical Faculty students class of 2020 with a total sample of 120 respondents. Data analysis used the Chi-Square test.*

Results: *Based on the results of statistical tests, there is a relationship between Premenstrual Syndrome and Emotion Regulation in YARSI University Medical Faculty Students class of 2020. With a p-value of 0.004 (p-value <0.005)*

Conclusion: *There is a statistically significant relationship between Premenstrual Syndrome and Emotion Regulation.*

PENDAHULUAN

Setiap wanita dari masa remaja hingga dewasa biasanya akan mengalami masa menstruasi berupa pendarahan berkala melalui vagina dari dinding rahim wanita tersebut. Pendarahan ini disebabkan oleh sel telur yang matang yang belum mengalami pembuahan atau pembuahan, sehingga mengakibatkan hilangnya lapisan rahim yang telah dipersiapkan sebelumnya sebagai

tempat berkembangnya sel telur yang telah dibuahi. Menstruasi juga sering dikenal dengan istilah mens, haid atau datang bulan. Proses terjadinya menstruasi sekitar 3-5 hari, namun terkadang menstruasi juga dapat terjadi sampai 7 hari. Sedangkan siklus menstruasi rata-rata terjadi 21-35 hari. Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologis selama beberapa hari sebelum periode menstruasi datang, hal ini khususnya sering terjadi pada awal-awal masa

dewasa. Gejala-gejala dari gangguan menstruasi dimulai dari rasa yang tidak nyaman pada daerah perut hingga masalah ketidakstabilan emosi, kondisi ini yang dikenal dengan Premenstrual Syndrome (PMS).

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita dimana gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Sebagian besar wanita usia subur memiliki satu atau lebih gejala PMS disaat siklus menstruasi yang mereka alami. Gejala yang terjadi menjelang menstruasi diduga mengganggu aktivitas sehari-hari wanita saat menstruasi. Tingkat keparahan dan frekuensi gejala yang dialami pada mayoritas wanita bisa berbeda di antara masing-masing siklus. Gejala yang paling parah dan paling sering pada sindroma premenstruasi adalah rasa tidak nyaman atau nyeri yang disebut dismenore, iritabilitas emosional, tingkah laku, depresi, gelisah, kelelahan, konsentrasi berkurang, pembengkakan dan rasa tidak nyaman pada payudara serta nyeri di daerah perut. Gangguan ini terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitasnya terhambat akibat nyeri haid. wanita yang mengalami gangguan emosi dan stres serta dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi bagi yang melakukannya.

Saat mengalami Premenstrual Syndrome (PMS) terdapat gejala fisik dan suasana hati yang dialami oleh remaja, yaitu malas beraktivitas dan sulit dalam mengendalikan emosi. Emosi adalah suatu keadaan yang mencakup perubahan-perubahan yang

disadari, yang sifatnya berasal dari perubahan perasaan seseorang (Manizar, 2016). Saat emosi tersebut datang kepada seseorang maka diperlukan pengelolaan emosi dengan baik sehingga dapat berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya (Goleman, 2009).

Regulasi emosi sebagai salah satu pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Oleh karena itu, ketika mengalami emosi yang berlebihan, seseorang seringkali tidak dapat berpikir positif dan tidak menyadari apa yang mereka lakukan karena emosi berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat memahami dan mengendalikan pikiran, dan perilakunya dalam berbagai emosi, baik negatif maupun positif. Jika seseorang dapat mengatur emosinya dengan baik, maka dia akan dapat mengontrol emosinya. Hal ini membuat seseorang menjadi lebih sensitif dan emosional ketika tingkat produksi estrogen pada wanita bervariasi, dan salah satu fungsinya adalah untuk meningkatkan kadar serotonin dalam suasana hati atau emosi.

Didalam al-Quran Allah SWT berpesan pada manusia untuk mengendalikan kemarahannya serta hawa napsu saat diberi cobaan salah satunya menstruasi. Perempuan yang mengalami menstruasi dalam surat QS. Al-Baqarah (2): 222 yaitu perempuan mengalami suatu masa tidak suci yaitu ketika menstruasi. Seperti yang dicantumkan Bahkan Allah swt akan menjanjikan pahala yang besar bagi perempuan yang menstruasi serta menyucikan dirinya ketika haid. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

dengan judul “Hubungan Premenstrual Syndrome Terhadap Perubahan Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI dan Tinjauannya Menurut Islam.”

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat survey analitik secara *cross sectional* pada tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Penetapan

sampel menggunakan *consecutive sampling*. Besar sampel dihitung berdasarkan rumus *Slovin*, yaitu sebesar 120 responden. Jenis data yang digunakan merupakan kuantitatif yang diperoleh dari kuesioner.

HASIL

Sebagaimana terlihat dalam tabel 1, pada penelitian ini, total keseluruhan responden yang berpartisipasi sebanyak 120 responden. Jumlah responden terbanyak pada usia 20 tahun (60%).

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020.

Usia	Frekuensi (n= 120)	Presentase (%)
18	4	3.3
19	24	20.0
20	72	60.0
21	18	15.0
22	2	1.7
Total	120	100.0

Pada tabel 2 dengan menggunakan uji statistik *chi-square* untuk menunjukkan data Mahasiswi Fakultas Kedokteran angkatan 2020 ditemukan dari total sampel sebanyak 120 orang. Sebagian besar responden

dikategorikan Premenstrual Syndrome sedang yaitu sebanyak 67 orang (55,8%). Hal ini berarti bahwa sebagian besar responden mengalami gejala premenstrual syndrome pada tingkat sedang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi *Premenstrual Syndrome*

PMS (<i>Premenstrual Syndrome</i>)	Frekuensi (n=120)	Presentase (%)
Tidak Mengalami	0	0
Ringan	26	21.7

Sedang	67	55.8
Berat	27	22.5
Total	120	100.0

Pada tabel 3 dengan menggunakan uji statistik *chi-square* untuk menunjukkan data Mahasiswi Fakultas Kedokteran angkatan 2020 ditemukan dari total sampel sebanyak 120 orang. Sebagian besar responden

dikategorikan mengalami perubahan regulasi emosi sedang 91 orang (75,8%). Hal ini berarti bahwa sebagian besar responden merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi regulasi emos

Regulasi Emosi	Frekuensi (n= 120)	Presentase (%)
Tidak Mengalami	1	0.8
Ringan	7	5.8
Sedang	91	75.8
Tinggi	21	17.5
Total	120	100.0

Pada tabel 4 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Premenstrual Syndrome* dengan perubahan regulasi emosipada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Dari hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,004

(*p-value* <0,05). Maka diterima yang berarti ada hubungan antara *Premenstrual Syndrome* dengan perubahan regulasi emosi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020.

Tabel 3. Hubungan *smarthone addiction* dengan kelelahan mata (astenopia) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020

Variabel	N	Sig.	Keterangan
Premenstrual Syndrome Regulasi Emosi	120	0,004	H1 Diterima

Uji Chi-square

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hampir semua responden mengalami *Premenstrual Syndrome*.

Hasil uji analisis menggunakan korelasi Chi-Square yang digunakan untuk mencari hubungan Premenstrual Syndrome terhadap perubahan regulasi emosi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020 menunjukkan nilai p-value yaitu $p=0,004$. Berdasarkan hasil yang didapatkan membuktikan bahwa terdapat hubungan Premenstrual Syndrome terhadap perubahan regulasi emosi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020. Terdapatnya hubungan Premenstrual Syndrome dengan perubahan regulasi emosi, dikarenakan sebagian besar responden mempunyai tingkat keparahan dan frekuensi gejala yang dialami tidak jauh beda di antara masing-masing siklus. Premenstrual Syndrome yang cukup parah memiliki pengaruh negatif pada aktivitas sehari-hari individu, mengganggu fungsi sosial dan pribadi, prestasi pendidikan, aktivitas keluarga dan sosial menjadi terpengaruh secara negatif. Premenstrual Syndrome terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks, salah satunya akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Dwi Anna dan Khoerunisya (2015) pada remaja. Terdapat hubungan negatif atau berbanding terbalik antara regulasi emosi dengan nyeri haid pada remaja. Populasi penelitian ini adalah remaja berusia 17-21 tahun, sudah mengalami menstruasi, dan mengalami nyeri haid.

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 100 remaja dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data penelitian diambil menggunakan skala nyeri haid dan skala regulasi emosi. Skala nyeri haid terdiri 10 item dengan koefisien validitas antara 0,422 sampai 0,693 dan koefisien alpha cronbach reliabilitas skala nyeri haid adalah 0,746. Sedangkan skala regulasi emosi terdiri 40 item (31 item valid dan 9 item tidak valid) dengan koefisien validitas antara 0,320 sampai 0,756, sedangkan koefisien alpha cronbach reliabilitas adalah 0,879. Data penelitian di analisis dengan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara antara regulasi emosi dengan nyeri haid pada remaja (nilai $r = -0,489$ dengan $p < 0,01$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan nyeri haid. Jika regulasi emosi tinggi maka nyeri haid yang dirasakan akan rendah, begitupun sebaliknya. Remaja yang memiliki regulasi emosi tinggi akan lebih sedikit mengalami nyeri haid. Disarankan remaja dapat mengatur atau mengontrol emosinya saat menstruasi, karena regulasi emosi yang buruk dapat membuat nyeri yang dirasakan saat haid akan semakin hebat. Dengan demikian semakin tinggi regulasi emosi remaja maka nyeri haid pada remaja makin rendah. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi remaja maka nyeri haid pada remaja makin tinggi (Khoerunisya, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Noor Cholifah (2021) menjelaskan tentang penyebaran data antara 2 variabel yaitu regulasi emosi dengan siklus menstruasi menunjukkan bahwa, dari

67 responden terdapat 50 responden yang mengalami siklus menstruasi normal dengan regulasi emosi tinggi sebanyak (74,6%), 13 responden mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan regulasi emosi tinggi sebanyak (19,4%), dan 4 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan regulasi emosi rendah sebanyak (6,0%). Hasil uji statistik menggunakan Rank spearman diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai rho 0,432, maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Regulasi emosi dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi program studi S1 Keperawatan Tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus tahun 2020. Nilai rho menunjukkan bahwa kekuatan hubungan adalah sangat kuat dengan arah hubungan yang positif, yaitu semakin tinggi regulasi emosi maka semakin normal pula siklus menstruasinya. Peneliti berpendapat bahwa responden dengan regulasi emosi tinggi mengalami siklus menstruasi yang normal, sebagian banyak responden dengan regulasi emosi tinggi dapat membantu dirinya sendiri untuk mengubah pikiran negatif responden menjadi positif, Sehingga mempengaruhi emosi dan perilaku responden, misalnya ketika responden mengubah pikirannya terhadap stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosinya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif (regulasi emosi tinggi) bukan perilaku yang destruktif (regulasi emosi rendah). Menjelang menstruasi responden akan menampilkan respon saat menghadapi suatu kejadian. Respon tersebut bisa positif atau negatif yang dapat mempengaruhi siklus

menstruasi responden (Cholifah et al., 2021).

Adapun juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Emilia Meilani Putri, Mufdlilah, dan Suharni. Sampel dalam penelitian ini hanya meliputi 30 siswa yang sekolah di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Analisis yang dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel, yaitu variabel bebas dan terikat dengan menggunakan Kendall Tau karena skala pengukuran ordinal dan ordinal, dengan menggunakan SPSS 11.0 for windows, dan taraf signifikansi 95% ($p < 0,05$). Pada penelitian dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan tingkat emosi menghadapi pre menstrual syndrome dengan ditunjukkan pada $\chi^2 = 20,88$ dan $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Jadi dengan kata lain hipotesis diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat emosi menghadapi pre menstrual syndrome. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat emosi menghadapi pre menstrual syndrome (Putri et al., 2019).

Hasil penelitian lain, berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi square didapatkan nilai p value sebesar 0,613 ($> 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan tingkat Premenstrual Syndrome pada remaja putri. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori El Manan (2013) yang mengatakan Premenstrual Syndrome merupakan suatu keadaan yang menerangkan bahwa sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan

dengan siklus menstruasi. Dikatakan bahwa wanita yang memiliki siklus menstruasi tidak normal (siklus menstruasi panjang dan pendek) akan cenderung beresiko mengalami tingkat PMS yang lebih berat. Penyebab tidak berhubungannya variabel ini mungkin disebabkan adanya faktor hormonal yang lebih dominan, yaitu keseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Hal ini dikarenakan hormon adalah faktor utama penyebab dari PMS, yaitu adanya ketidakseimbangan kerja dari hormon estrogen dan progesteron (Kelurahan & Kota, n.d.).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nurrahmaton (2021) menunjukkan dari 60 responden didapati remaja yang memiliki pengetahuan kurang berjumlah 30 orang dan mayoritas PMS yaitu 16 orang (26.7%) dan minoritas tidak PMS yaitu 14 orang (23.3%), sedangkan responden yang berpengetahuan baik berjumlah 30 orang mayoritas tidak PMS yaitu 21 orang (35.0%) dan minoritas PMS yaitu 9 orang (15.0%). Setelah dilakukan analisa dengan menggunakan uji statistic chi square, diperoleh nilai p value = 0,116 maka $p > 0,05$, yang berarti tidak ada Hubungan Pengetahuan Dengan Premenstrual Syndrome Responden di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (wentbehavior). Dari hasil penelitian, pengetahuan tidak berhubungan dengan PMS karena terdapat 9 orang yang berpengetahuan baik tetapi mengalami PMS dan 14 orang yang berpengetahuan kurang tetapi tidak mengalami PMS dikarenakan PMS tidak dipengaruhi oleh faktor

pengetahuan, hal ini dikarenakan yang berpengetahuan baik tentang PMS juga dapat terkena PMS karena stress, pola konsumsi dan pola olahraga lebih memberikan dampak terhadap terjadinya PMS. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang disadari oleh pengetahuan akan lebih mudah daripada perilaku yang tidak disadari oleh pengetahuan (Nurrahmaton, 2021).

SIMPULAN

Terdapat adanya hubungan antara *Premenstrual Syndrome* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Berdasarkan hasil uji *chi-square*, didapatkan hasil *p value* 0,004 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan antara *Premenstrual Syndrome* dengan regulasi emosi pada mahasiswi fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Hasil peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI 2020 dapat dikategorikan sebagian besar mayoritas mahasiswi mengalami PMS sedang (55,8%). Sedangkan untuk perubahan regulasi emosi sebagian besar dikategorikan mengalami perubahan regulasi emosi sedang (75,8%)

Menurut pandangan islam menstruasi adalah darah yang keluar dari rahim seorang perempuan secara alami dan normal tanpa ada peristiwa tertentu yang menyebabkannya. Salah satunya ketika wanita mengalami menstruasi yaitu adanya perubahan emosi dan gejala fisik. Pada kondisi lain, keluarnya haid berperan membersihkan tubuh perempuan dari kotoran yang mengalir melalui darah. Hal ini dalam ajaran islam dikatakan menstruasi mempunyai tujuan sebagai

ujian keimanan, kesucian dan untuk mengatasinya diperlukan kesabaran. Maka dari itu, wanita yang sedang mengalami menstruasi, Allah SWT telah mempermudah untuk mendapatkan amal baik selama mengalami datang bulannya akan serta imbalan bagi siapa pun yang menjalankan dengan ikhlas.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah, N., Rismadanti, P., Himawan, R., & Sokhiyatun, S. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Tingkat 1 Di Universitas Muhammadiyah Kudus. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 4(2), 14. <https://doi.org/10.26751/ijb.v4i2.1009>
- Ii, B. A. B., & Emosi, A. R. (2009). *BAB II- Faktor regulasi emosi thompson dalam gross. 2007*, 14-41.
- Iii, B. A. B. (2014). *cross-sectional . Cross sectional*. 20-25.
- Jeklin, A. (2016). *Bab 2 - Tinjauan Pustakan SINDROM PRAMENSTRUASI. July*, 1-23.
- Kelurahan, D. I., & Kota, K. (n.d.). 1 , 2 , 3. 1(1), 27-33.
- Khoerunisya, D. A. (2015). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (DISMENORE) Pada Remaja. 1-92.
- Link, M. (2018). Premenstrual syndrome (PMS). *Encyclopedia of Endocrine Diseases*, 7(1), 432-435. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801238-3.03915-5>
- Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan' Aisyiyah.
- Nurrahmaton. (2021). Relationship of Knowledge, Stress, Consumption Patterns, and Sport Patterns of PMS (Premenstrual Syndrome) in Adolescent Girls Hubungan Pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja Putri. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1), 6-14.
- Ners, J. (n.d.). *PRAHAID DENGAN SENAM AEROBIK (The Changes of Premenstrual Symptoms a er Aerobic Exerc ...*
- 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. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.52031/edj.v5i1.90>
- Putri, E. M., Mufdillah, & Suharni. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pre Menstrual Syndrome Dengan Tingkat Emosi Remaja Pada Kelas X Dan Xi Di Sma
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33-46.
- Sapti, M. (2019). Definisi Dismenore. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689-1699.
- Silvanus, Mudayatiningsih, S., & H, W. R. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 7 Malang. *Nursing News*, 2(3), 588-600.
- Tri Wijayanti, Y. (2015). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndroma Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 1-7.