

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SINDROM  
PRE MENSTRUASI PADA SISWI SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA (SMP)  
SILA DHARMA**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**YULIANTI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SINDROM  
PRE MENSTRUASI PADA SISWI SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA (SMP)  
SILA DHARMA**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh :**

**YULIANTI  
NIM. A1223107**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yulianti

NIM : A1223107

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Pre Menstruasi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Sila Dharma

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Februari 2025



(Yulianti)

## LEMBAR PERSETUJUAN

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SINDROM PRE MENSTRUASI PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) SILA DHARMA

Diajukan Oleh :

YULIANTI  
NIM. A1223107

Badung, 13 Februari 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I




Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes  
NIDN: 0809018701

Pembimbing II



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes  
NIDN: 0821098803

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0808068701

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal : 10 Maret 2025

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb  
NIDN: 0808068701

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes  
NIDN: 0809018701

Anggota Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes  
NIDN: 0821098803

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb  
NIDN: 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Februari 2025

Yulianti

**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Pre Menstruasi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Sila Dharma**

(xv + 51) halaman + 5 tabel + 2 gambar + 11 lampiran

**ABSTRAK**

Sindrom pre menstruasi merupakan gejala yang sering dikeluhkan remaja putri sebelum fase menstruasi tiba, terjadi karena faktor hormonal. Aktivitas fisik remaja putri dalam kesehariannya dapat menentukan produksi hormon selama fase menstruasi tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan sindrom pre menstruasi pada siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Sila Dharma

Penelitian menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 60 responden yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 7 Desember 2024 hingga 7 Januari 2025 menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* dan *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*. Data penelitian dianalisis dengan uji *rank spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada siswi SMP Sila Dharma sebagian besar berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 40 orang (66,7%) dengan sindrom pre menstruasi sebagian besar berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 22 orang (36,7%). aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan sindrom pre menstruasi pada siswi SMP Sila Dharma ( $p\text{-value}=0,000$ )

Pemberian edukasi terkait pentingnya melakukan aktivitas fisik dapat ditingkatkan agar sindrom pre menstruasi yang dialami menjelang fase menstruasi dapat diminimalisir dan kenyamanan saat menstruasi menjadi lebih baik.

Kata Kunci : aktivitas fisik, sindrom pre menstruasi

Daftar Pustaka : 67 (2017-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

*Thesis, February 2025*

*Yulianti*

*The Relationship Between Physical Activity and Premenstrual Syndrome In Sila Dharma Junior High School Students.*

*(xv + 51 pages) + 5 tables + 2 figures + 10 appendices*

**ABSTRACT**

*Premenstrual syndrome is a symptom which often complain before the menstrual phase occurs due to the hormonal factors. Physical activity of adolescent girls in their daily lives can determine hormone production during the menstrual phase. This study aimed to find out the relationship between physical activity and premenstrual syndrome in Sila Dharma Junior High School students.*

*This study employed a cross sectional design. The sample comprised 60 participants selected through purposive sampling technique. Data collection was carried out from December 7<sup>th</sup> 2024 to January 7<sup>th</sup> 2025 using The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire. Data analysis was conducted using the rank Spearman test.*

*The results of the study showed that physical activity in Sila Dharma Junior High School students was mostly in the low category (66.7%) with premenstrual syndrome mostly in the medium category (36.7%). Physical activity has a significant relationship with premenstrual syndrome in Sila Dharma Junior High School students ( $p$ -value=0.000)*

*The provision of education related to the importance of doing physical activity can be increased so that premenstrual syndrome before menstrual phase can be minimized and the comfortable during menstruation becomes better.*

*Keywords : physical activity, premenstrual syndrome*

*Bibliography : 67 (2017-2024)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Pre Menstruasi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Sila Dharma” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi mengikuti pendidikan program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing II yang turut memberikan bimbingan, masukan, pengetahuan, motivasi atau saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman teman yang telah membantu, mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Keluarga penulis yang mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Badung, Februari 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teoretis .....	7
1. Remaja.....	7
2. Aktivitas Fisik .....	12

3. Sindrom Pre Menstruasi .....	17
B. Kajian Empiris .....	22
C. Kerangka Teori .....	24

### **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI**

#### **OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	26
B. Hipotesis .....	26
C. Definisi Operasional .....	27

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	28
B. Populasi dan Sampel .....	29
1. Populasi .....	29
2. Sampel .....	29
C. Tempat Penelitian .....	30
D. Waktu Penelitian .....	30
E. Etika Penelitian .....	30
F. Alat Pengumpulan Data .....	32
1. Instrumen Penelitian .....	32
2. Validitas dan Reliabilitas .....	34
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	34
H. Pengolahan Data .....	36
I. Analisis Data .....	38

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

- A. Tempat dan Waktu Penelitian ..... 39
- B. Hasil Analisis Univariat ..... 39
- C. Hasil Analisis Bivariat ..... 41

## **BAB VI PEMBAHASAN**

- A. Interpretasi Penelitian ..... 43
- B. Keterbatasan Penelitian ..... 49
- C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian ..... 49

## **BAB VII PENUTUP**

- A. Simpulan ..... 50
- B. Saran ..... 50

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Pre Menstruasi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Sila Dharma.....	27
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	40
Tabel 5.2	Hasil Identifikasi Aktivitas Fisik Pada Siswi SMP Sila Dharma..	40
Tabel 5.3	Hasil Identifikasi Sindrom Pre Menstruasi Pada Siswi SMP Sila Dharma .....	41
Tabel 5.4	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Pre Menstruasi Pada Siswi SMP Sila Dharma.....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Pre Menstruasi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Sila Dharma .....	25
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Pre Menstruasi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Sila Dharma .....	26
Gambar 4.1 Model Rancangan Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Sindrom Pre Menstruasi Siswi di SMP Sila Dharma .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. *Ethical Approval*
- Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan ijin Penelitian
- Lampiran 5. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. Hasil Analisis
- Lampiran 9. Dokumentasi
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan

## DAFTAR SINGKATAN

Ha	: Hipotesis alternatif
Ho	: Hipotesis nol
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
PAQ-C	: <i>Physical Activity Questionnaire for Children</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
MET	: <i>Metabolic equivalent</i>
SSRIs	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitor</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
SF	: <i>Sulfate Ferrous</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhar, S. K., & Fajriansi, A. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri di SMAS Kristen Elim Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(4).
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., ... Suryana, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Adyani, K., Aisyaroh, N., & Fitri, N. A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10).
- Agnesia, Y., Sari, S. W., Hamdhani, N., Ramadhani, D. W., & Nopianto. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Al Sabbah, H., Al Mutawa, N., & Assaf, E. A. (2024). Prevalence of premenstrual syndrome and its associations with dietary and other lifestyle factors among university female students in Dubai: A cross-sectional study. *Women's Health*, 20. <https://doi.org/10.1177/17455057241260026>
- Arsa, A. S., & Sumarmi, S. (2023). Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3).
- Arsi, R., Afdhal, F., Saputra, A. U., & Elviani, Y. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia .
- Astikasari, N. D., & Kofi, J. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 8–16. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.127>
- Avia, I., Yunike, Kusumawaty, I., Handian, F. I., Ahmad, S. N. A., Simanjuntak, G. V., ... Hariati. (2022). *Penelitian Keperawatan*. Padang: Get Press.
- Bayuningrum, P., Riyadi, S., Syahrini, S., & Nirwana. (2023). Pengenalan Dan Pencegahan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Man Malakaji Kabupaten Gowa. *JPMI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 142–148. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i1.2761>
- Botutihe, F., Suntin, & Tiala, N. H. (2022). *Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Menstruasi*. Sulawesi Selatan: CV. Ruang Tentor.

- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, R. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7).
- Darwel, Syamsul, M., Ramlan, P., Samad, M. A., Syakurah, R. A., Ngkolu, N. W., ... Rahmawati. (2022). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Padang: Global Eksekutif Teknologi.
- Darwis, M., & Syam, R. C. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. Lombok: Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya.
- Deviliawati, A., & Sayati, D. (2023). Aktifitas Fisik Dan Paparan Audio Visual Terhadap Usia Menarche Di SMP Puja Handayani Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Fensynthia, G. (2024, July 19). Pubertas dan Perubahan yang Terjadi pada Tubuh.
- Fidora, I., & Yuliani, I. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMA. *Menara Ilmu*, XIV(1).
- Fitrah, Muh., & Luthfiah. (2017). *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV. Jejak.
- Hanin, F. S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2021). The Relationship Between Stress Level And Sleep Quality In The Event Of Premenstrual Syndrome. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2).
- Hasan, R., & Susanti, D. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 93–98.
- Heryaningtyas, F. S., Putra, I. W., & Sudiman, J. (2020). Karakteristik Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Urnal Medika Udayana*, 9(5).
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi Spss Dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Hutasoit, M., Trisetiyaningsih, Y., Susanti, D., & Yati, D. (2022). Pengenalan Dan Pencegahan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 4(1).

- Idayanti, T., Anggraeni, W., & Umami, S. F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 13–16. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.324>
- Iلمي, A. F., & Utari, D. M. (2018). The Dominant Factors of Premenstrual Syndrome in University Student (Study at Female Students of Public Health and the Department of Architecture, Faculty of Engineering, University of Indonesia. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., ... Aminah. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Sumatera Barat: Mitra Cendekia Media.
- Kamarudin, M., Nasrahayanti, & Sunarti. (2023). Determinan Premenstrual Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 8(1).
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional/ Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Krisbianto, J., Yuliawan, D., & Sugito. (2021). Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdalatul Ulama Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sinkesjar*.
- Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., & Soares, S. R. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja Prima. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.30994/10.30994/volliss1pp16>
- Kusumo, P. M. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Leonardo, C., & Dese, D. C. (2021). Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 2021.
- Lolombulan, J. H. (2020). *Analisis Data Statistika Bagi Peneliti Kedokteran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI.

- Makarimah, A. (2017). Hubungan Antara Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar, . *Dissertation of AirlanggaUniversity*.
- Manueke, I., Muhida, V., Widjijati, Taher, R., Donsu, A., & Sukraniti, D. P. (2024). *Bunga Rampai Permasalahan Kesehatan Remaja*. Cilacap: Media Pustaka Indo.
- Mukhtazar. (2020). *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., ..., & Romadhana, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Navia, S. (2024). Literature Review: Analisis Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stress Dengan Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
- Nisa, J., Hidayah, S. N., & Izzah, N. S. K. (2024). Premenstrual Syndrome Based On Physical Activity, Body Mass Index And Blood Pressure In Adolescent Girls. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(3). <https://doi.org/10.22146/jkr.77308>
- Nugraha, A. S. (2023). The Correlation Between Adolescent Physical Activity With Premenstrual Syndrome (PMS) At Smpn 1 Seyegan. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 78–90. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.104>
- Pridynabilah, A. (2023). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Perilaku Makan dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 112–123. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i1.434>
- Puspariny, C. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Di Desa Bumi Ayu. *Indonesian Scintific Journal of Midwifery*. Retrieved from <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/ISJM/index>
- Radhaningsih, N. L. A., Mahayati, N. M. D., & Tirtawati, G. A. (2024). An Overview of Knowledge and Attitude About Premenstrual Syndrome on 9th Grade Students at Junior High School Number 1 West Selemadeg. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35451/jkk.v7i1.2219>
- Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., Cahyaningrum, H., Kurniawan, M. E. T., Salsabila, & Faiza, T. A. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Banyumas: Zahira Media Publisher.
- Rahmawati, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premesnstruasi Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri di SMK Jaya Buana Kresek Kabupaten Tangerang. *Jurnal Sains Dan Kesehatan (JUSIKA)*, 6(2).

- Rosyida, D. A. C. (2020). Effectiveness of Menstrual Calender Application to Adolescent Girl Behavior in District Gunung Anyar Tambak City of Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 19–24. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5278>
- Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2020). The Association Between Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Medan City. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88–93. Retrieved from <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
- Salsabila, A., Amsah, D. G., Nadia, N., Simanjuntak, N. R., Nasution, S. A., Qauli, S., & Lubis, R. (2024). Periodisasi Masa Remaja Dan Ciri Khasnya: Pubertas, Remaja Awal Dan Remaja Akhir. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(5).
- Sambas, E. K., Nurliawati, E., & Fitriani, T. N. (2024). Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Mahasiswi Prodi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 24(1).
- Sirajudeen, M. S., Waly, M., Manzar, Md. D., Alqahtani, M., Alzhrani, M., Alanazi, A., ... Alrubaia, W. (2022). Physical activity questionnaire for older children (PAQ-C): Arabic translation, cross-cultural adaptation, and psychometric validation in school-aged children in Saudi Arabia. *PeerJ*, 10, e13237. <https://doi.org/10.7717/peerj.13237>
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., ... Renaldi, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Sitorus, C. Y., Kresnawati, P., Nisa, H., & Karo, M. B. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *Binawan Student Journal*, 2(1), 2656–5285.
- Subakti, H., Priskusanti, R. D., Fahmi, A., Haryanti, S., Pangest, N. A., Primasari, N. A., ... Firmansyah, H. (2021). *Riset Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. Jakarta: UNJ Press.
- Sumawati, N. M. R., Aswitami, N. G. A. P., & Sumiati, N. K. A. (2024). Efektifitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan Stretching Abdominal Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal. *Sakti Bidadari (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 7(1).
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.

- Thaharah, F., & Afridah, W. (2023). Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.33757/jik.v7i1.502.g618>
- Upadhyay, M., Mahishale, A., & Kari, A. (2023). Prevalence of premenstrual syndrome in college going girls - A cross sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 20, 101234. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101234>
- Utami, U., Noviani, A., Hastutik, Putri, K. S. E., Suwarnisih, & Anggraini, Y. (2023). *Kenali, Cegah, dan Atasi Gangguan Menstruasi*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Wardani, I. G. A. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2). Retrieved from <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>
- WHO. (2023). Adolescent Health. Retrieved from World Health Organization website: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wibawa, Y. S. (2024). Apa Itu Premenstrual Syndrome (PMS) dan Bagaimana Cara Mengelolanya? *EMC Healthcare*.
- Widiani, N. N. A., & Karmiani, N. W. (2020). Relationship Pattern Of Physical Activity With Nutritional Status On Age Children 6-12 Years. *Jurnal Genta Kebidanan*, 9(2).
- Widiastini, L. P., Sumawati, N. M. R., & Udayani, N. P. M. Y. (2023). Comparison of Pranayama Yoga and Surya Namaskar Yoga Towards Dysmenorrhea in Adolescent Girl. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1573>
- Wiwin, S. (2023). The Relationship Between Physical Activity and Anxiety with Premenstrual Syndrom (PMS) Incidence in Adolescent Women in Ketapang Village, Mauk District, Tangerang Regency, Banten. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 140–144.
- Yanti, N. K. D. W. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP N 1 Kuta. *Jurnal Kesehatan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar*.
- Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas Fisik pada Remaja*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Zahra, C. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Minum Berpemanis dengan Kejadia Sindrom Premenstruasi pada Dewasa Muda. *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*.

Zainuddin, M. (2020). *Metodologi Penelitian Kefarmasian 2*. Surabaya: Airlangga University Press.