

**PENGARUH *MINDFULNESS BREATHING*
TERHADAP INTENSITAS GEJALA
SINDROM PRAMENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI
SMPN 4 ABIANSEMAL**



SKRIPSI

Oleh:

NI MADE REDIANI PUTRI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH *MINDFULNESS BREATHING* TERHADAP
INTENSITAS GEJALA SINDROM PRAMENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 4 ABIANSEMAL**

SKRIPSI

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

Oleh:

Ni Made Rediani Putri

NIM. A1122010

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Made Rediani Putri

Nim : A1122010

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap Intensitas Gejala
Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMPN 4
Abiansemal

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terdapat bukti bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juni 2026



Ni Made Rediani Putri

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juni 2026

Ni Made Rediani Putri

Pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap Intensitas Gejala Premenstruasi pada Remaja Putri di SMPN 4 Abiansemal

(xvii Halaman + 74 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 19 Lampiran)

ABSTRAK

Sindrom pramenstruasi merupakan kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul sebelum menstruasi serta dapat mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar remaja putri. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah *Mindfulness Breathing*, yaitu teknik latihan pernapasan sadar yang bertujuan meningkatkan relaksasi dan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap intensitas gejala sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 4 Abiansemal.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi-Experimental* melalui pendekatan *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 44 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing 22 responden, menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann–Whitney U Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi *Mindfulness Breathing*, seluruh responden pada kelompok intervensi berada pada kategori sindrom pramenstruasi ringan. Hasil uji *Mann–Whitney U Test* menunjukkan nilai *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap intensitas gejala sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 4 Abiansemal. Dengan demikian, *Mindfulness Breathing* dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas gejala sindrom pramenstruasi pada remaja putri.

Kata kunci : *Mindfulness Breathing*, Remaja Putri, Sindrom Premenstruasi

Daftar Pustaka : 37 (2020–2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, Juni 2026

Ni Made Rediani Putri

Pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap Intensitas Gejala Premenstruasi pada Remaja Putri di SMPN 4 Abiansemal

(xvii pages + 74 pages + 7 tables + 2 figures + 19 appendices)

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical, emotional, and behavioral symptoms that occur before menstruation and may interfere with daily activities and learning concentration among adolescent girls. One non-pharmacological intervention that can be applied to reduce the intensity of PMS symptoms is Mindfulness Breathing, a conscious breathing technique aimed at promoting relaxation and emotional regulation. This study aimed to determine the effect of Mindfulness Breathing on the intensity of Premenstrual Syndrome symptoms among adolescent girls at SMPN 4 Abiansemal.

This study employed a quantitative quasi-experimental design using a Nonequivalent Control Group Design approach. The sample consisted of 44 respondents, divided equally into an intervention group and a control group, selected using purposive sampling. Data were collected using the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann–Whitney U Test.

The results showed that after receiving the Mindfulness Breathing intervention, all respondents in the intervention group (100%) were categorized as having mild Premenstrual Syndrome. The Mann–Whitney U Test showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating that Mindfulness Breathing had a significant effect on reducing the intensity of Premenstrual Syndrome symptoms among adolescent girls at SMPN 4 Abiansemal. Therefore, Mindfulness Breathing can be considered an effective non-pharmacological intervention for reducing the intensity of Premenstrual Syndrome symptoms in adolescent girls.

Keywords : Adolescent Girls, Mindfulness Breathing, Premenstrual Syndrome

Bibliography : 37 (2020–2025)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *MINDFULNESS BREATHING* TERHADAP INTENSITAS GEJALA SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 4 ABIANSEMAL

Diajukan Oleh:

**NI MADE REDIANI PUTRI
NIM. A1122010**

Badung, 8 Juni 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

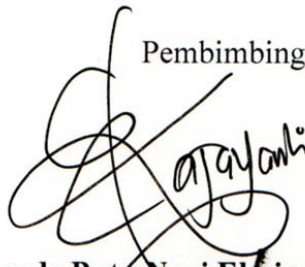
Pembimbing I



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

NIDN. 0821098803

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb

NIDN. 0818118701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *MINDFULNESS BREATHING* TERHADAP INTENSITAS GEJALA SINDROM PRAMENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 4 ABIANSEMAL

Tanggal : 15 Juni 2026

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji

Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes

NIDN. 0825068901

Penguji I

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

NIDN. 0821098803

Penguji II

Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb

NIDN. 0818118701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

NIDN. 0808068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap Intensitas Gejala Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMPN 4 Abiansemal”. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, bersama ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung, yaitu:

1. Dr. Ir. Putu Santika, M.M selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk mengikuti Pendidikan Program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali sekaligus Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan, saran, pengetahuan, dan motivasi selama proses pendidikan.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pengetahuan, masukan, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah membina dan membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
6. I Made Antara, S.Pd selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMPN 4 Abiansemal.
7. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penulisan skripsi ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.
8. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi gejala sindrom pramenstruasi pada remaja putri.

Badung, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Remaja	8
2. Menstruasi.....	11
3. Sindrom Premenstruasi	15
4. <i>Mindfulness Breathing</i>	22
B. Kajian Empiris.....	26
C. Kerangka Teori.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis Penelitian	30
C. Definisi Operasional.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	34
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Sampel Penelitian	35
C. Tempat Penelitian.....	37
D. Waktu Penelitian	38

E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian	41
2. Validitas dan Reliabilitas	42
G. Prosedur Pengumpulan Data	43
1. Prosedur Administrasi	44
2. Prosedur Teknis	44
H. Pengolahan Data	47
I. Analisis Data	49
1. Analisis Univariat	49
2. Analisis Komparatif	49
BAB V HASIL PENELITIAN	52
A. Tempat dan Waktu Penelitian	52
B. Analisis Univariat	53
1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	53
2. Uji Normalitas Data	56
C. Analisis Komparatif	57
1. Distribusi Intensitas Sindrom Premenstruasi Sebelum Diberikan <i>Mindfulness Breathing</i> Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol.	57

2.	Intensitas Sindrom Premenstruasi Sebelum Dan Setelah Pada Kelompok Perlakuan Yang Diberikan Intervensi Mindfulness Breathing Dan Pada Kelompok Kontrol Yang Tidak Diberikan Intervensi.....	58
3.	Analisis Pengaruh Mindfulness Breathing Terhadap Intensitas Gejala Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri di SMPN 4 Abiansemal	59
BAB VI PEMBAHASAN.....		61
A.	Interpretasi Data	61
1.	Karakteristik.....	61
2.	Analisis intensitas gejala Sindrom Premenstruasi sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol remaja putri di SMPN 4 Abiansemal.....	63
3.	Analisis Intensitas Gejala Sindrom Premenstruasi Sebelum Dan Setelah Pada Kelompok Perlakuan Remaja Putri Yang Diberikan Intervensi <i>Mindfulness Breathing</i> Dan Pada Kelompok Kontrol Yang Tidak Diberikan Intervensi Di SMPN 4 Abiansemal.....	65
4.	Analisis pengaruh dari <i>Mindfulness Breathing</i> terhadap intensitas gejala Sindrom Premenstruasi pada remaja putri di SMPN 4 Abiansemal.	66
B.	Keterbatasan Penelitian	67
C.	Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	68
1.	Pelayanan Kesehatan	68
2.	Pendidikan Kesehatan.....	68

3.	Penelitian Selanjutnya.....	68
BAB VII PENUTUP.....		69
A.	Simpulan.....	69
B.	Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	32
Tabel 4. 1 Rancangan <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	33
Tabel 5. 1 Karakteristik Remaja Putri Di Smpn 4 Abiansemal.....	54
Tabel 5. 2 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	56
Tabel 5. 3 Distribusi Intensitas Sindrom Premenstruasi <i>Pre-Test</i>	57
Tabel 5. 4 Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol.....	58
Tabel 5. 5 Hasil Uji <i>Mann-Whitney U</i> Test Terhadap Perubahan Skor Sindrom Premenstruasi	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Kegiatan Penelitian
Lampiran 2	: Surat Izin Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 3	: Surat Balasan Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 4	: Surat Keterangan Lolos Etik
Lampiran 5	: Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik
Lampiran 6	: Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 7	: Balasan surat Ijin Penelitian
Lampiran 8	: <i>Informed Consent</i>
Lampiran 9	: Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 10	: Surat Persetujuan Responden
Lampiran 11	: Surat Pengantar Kuisisioner
Lampiran 12	: Kuisisioner Data Karakteristik Responden
Lampiran 13	: Kuisisioner <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (SPAF)
Lampiran 14	: SOP <i>Mindfulness Breathing</i>
Lampiran 15	: Tabulasi data
Lampiran 16	: Hasil <i>Output</i> SPSS
Lampiran 17	: Sertifikat Instruktur
Lampiran 18	: Dokumentasi
Lampiran 19	: Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

BK	: Bimbingan Konseling
EA	: <i>Ethical Approval</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin-Releasing Hormone</i>
H_a	: Hipotesis Alternatif
H₀	: Hipotesis Nol
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
NSAIDs	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SSRIs	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. D. (2021). Mindfulness Interventions. *Annual Review Of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Cristiana, I., Rahma, S., & Antu, M. S. (2025). Pengaruh Latihan Mindfulness Breathing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(6), 3144–3153. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7701>
- Cristiana, I., Rahma, S., Antu, M. S., Penelitian, A., & Kunci, K. (2025). Pengaruh Latihan Mindfulness Breathing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Limboto The Effect Of Mindfulness Breathing Exercises On Anxiety Levels In Students At Smk Negeri 1 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(6), 3144–3153. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7701>
- Fadhilah, W. H., & Herdiman, J. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Tarumanagara. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 11, Number 3). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Fauziah, F., Putra, Y., & Muazinah, B. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 2986–7886. <https://doi.org/10.55606/anestesi.v1i2.578>
- Gustiawan, R., Mutmainnah, M., & Kamariyah. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 2, Number 2). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/jini>
- Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025). Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis Dan Kajian Teori Dalam Penelitian. *Journal Of Linguistics And Social Studies*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.93>
- Haniyah, S. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Santriwati Pondok Pesantren Darussalam*.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Jispendiora Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Jespersen, C., Lauritsen, M. P., Frokjaer, V. G., & Schroll, J. B. (2024). Selective Serotonin Reuptake Inhibitors For Premenstrual Syndrome And Premenstrual

- Dysphoric Disorder. In *Cochrane Database Of Systematic Reviews* (Vol. 2024, Number 8). John Wiley And Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.Cd001396.Pub4>
- Lasmita, & Muspawi, M. (2024). *Literatur Review: Operasionalisasi Variabel Dalam Penelitian Pendidikan: Teori Dan Aplikasi*.
- Lekatompessy, R. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja. *Indonesian Journal Of Nursing Scientific*, 3(1), 11–15. <https://doi.org/10.58467/Ijons.V3i1.62>
- Li, H., Sarokhani, M., Gilan, M. H. S., Valizade, R., & Sayehmiri, K. (2025). Prediction Premenstrual Syndrome (Pms) With Anxiety, And Depression In Female Students. *Bmc Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/S12888-025-07250-Z>
- Liu, L. (2022). Quantitative Content Analysis Methods In Instructional Technology Research: Defining, Coding, Analyzing And Modeling (Dcam). *Journal Of Educational Technology Development And Exchange*, 15(1). <https://orcid.org/0000-0001-5859-8189>
- Mukhyi, M. A. (2023). *Metodologi Penelitian Panduan Praktis Penelitian Yang Efektif*.
- Mulyani, S. S., & Astuti, R. P. (2024a). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Remaja. *Simfisis: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4), 737–743. <https://doi.org/10.53801/Sjki.V3i4.216>
- Mulyani, S. S., & Astuti, R. P. (2024b). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore Primer) Pada Remaja. *Simfisis: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4), 737–743. <https://doi.org/10.53801/Sjki.V3i4.216>
- Nafadhila, A., Mahyuddin, N., & Wirman, A. (2025). *Efektivitas Media Compact Disc Interaktif Terhadap Kesantunan Berbahasa Lisan Anak Di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Pasaman*.
- Nurdini, L., Aswin, B., Hidayati, F., & Nurdiani, I. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dan Psikologis Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 13, 460–466. <https://doi.org/10.35730/Jk.V13i3.711>
- Pratiwi, M. A. (2022). The Differences Between Theoretical Framework And Conceptual Framework In Scientific Research. *Idealog: Ide Dan Dialog*

- Desain Indonesia*, 7(2), 199–210.
<https://doi.org/10.25124/idealogue.v7i2.5014>
- Putri, D. S. V., Andriyani, & Lusida, N. (2025). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seksual Remaja. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 3(3), 268–280.
<https://doi.org/10.57213/Antigen.V3i3.761>
- Resyana, H., Hudzaifah, H. M., Husna, & Risanti, S. P. (2024). *Asuhan Kebidanan Remaja Dan Perimenopause*.
- Sabit Tohari, Muhammad Eka Prasetia, & Zakiyah Zakiyah. (2025). Mindfull Breathing Training Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Aisyah Muhammadiyah Banjarmasin. *Ardhi : Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 3(5), 51–57. <https://doi.org/10.61132/Ardhi.V3i5.1486>
- Sembiring, T. W., Wintah, Kusumawardani, E. F., Nursiah, L. E., & Siahaan, P. B. C. (2025). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi Sma Negeri 1 Meulaboh* (Vol. 4, Number 2).
- Sugiyono, Prof. Dr. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif&D*. www.cvalfabeta.com
- Surya, A. Z., Fauzi, A., & Prastomo, A. (2024). Jurnal Riset Teknik. *Jurnal Riset Teknik Komputer Komputer, 1*.
- Tamaulina, Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Teori Dan Praktik Pendekatan*. (Issue 1).
- Tuto, Y. Y. I., Kareri, D. G. R., & Pakan, P. D. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Sindroma Premenstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*.
- Tyas Qotrunada, H., Linggardini, K., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, I., & Purwokerto, U. M. (2023). Gambaran Morbiditas Premenstrual Syndrome Dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 193–198. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/fhj
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (Tim Strada Press, Ed.).
- Widyaningrum, D. A., & Sari, D. I. P. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstrual Syndrome (Pms)*.

- Wisudahningsih, E. T., Aminudin, H., & Ramadhani, I. (2025). *Tahapan Perkembangan Remaja: Perspektif Psikologis Dan Implikasi Pendidikan*. <https://doi.org/10.61104/Ihsan.V3i4.2448>
- Yi, S. J., Kim, M., & Park, I. (2023). Investigating Influencing Factors On Premenstrual Syndrome (Pms) Among Female College Students. *Bmc Women's Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12905-023-02752-Y>
- Yunitasari, E., Kusuma, A., & Palupi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 67. <https://doi.org/10.52822/Jwk.V8i2.527>
- Yut Hooi, L., Ling Chen, P., Wei Tan, K., De Vries, M., & Keat Wong, H. (2025). *Effects Of Mindfulness Breathing Meditation On Stress And Cognitive Functions: A Heart Rate Variability And Eye-Tracking Study*. <https://doi.org/10.17605/Osf.Io/P67eg>
- Yut Hooi, L., Ling Chen, P., Wei Tan, K., De Vries, M., & Keat Wong, H. (2025). Effects Of Mindfulness Breathing Meditation On Stress And Cognitive Functions: A Heart Rate Variability And Eye-Tracking Study. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.17605/Osf.Io/P67eg>