

DETERMINAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI

Febriyeni ¹, Lia Puspita Sari ^{2*}

¹Program Studi Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Fort De Kock, Sumatera Barat, Indonesia

²Program Studi Kebidanan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia.

Korespondensi: febriyenifa@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Premenstrual syndrome (PMS) is a change in physical, emotional, and behavioral symptoms experienced by women before their menstrual cycle. Symptoms of premenstrual syndrome include bloating, swollen and painful breasts, fatigue, pelvic pain, back and muscle pain, and headaches. This study aims to examine the factors influencing the occurrence of premenstrual syndrome in female students at SMAN 2 Lintau Buo. Method:* The study used a cross-sectional study design with a sample of 218 respondents, including female students of SMAN 2 Lintau Buo who experienced menstruation in the last 10 days, taken based on Random Sampling. Data were collected using a questionnaire using a questionnaire and analyzed using the Chi-square test. **Results:** The prevalence of students experiencing PMS was 77.1% and students who did not experience PMS was 22.9%. Based on the tests that have been conducted on the stress level variable, the *p*-value was 0.000, sleep patterns *p*-value 0.03, eating patterns *p*-value 0.228 and physical activity variables *p*-value of 0.028, which means that the variables of stress levels, sleep patterns and physical activity have a *p*-value <0.05 which means there is a relationship that affects PMS in female students. **Conclusion:** Generally, female students of SMAN 2 Lintau Buo experience PMS, which is influenced by factors such as stress levels, sleep patterns and physical activity. Therefore, adolescents are advised to engage in physical activity, learn to manage stress, maintain adequate sleep patterns, and increase their knowledge about PMS.

Keywords: *Premenstrual Syndrome, Stress Levels, Sleep Patterns, Physical Activity*

ABSTRAK

Latar Belakang: *Premenstrual syndrome (PMS) adalah perubahan berupa gejala fisik, emosi dan perilaku yang dialami perempuan sebelum siklus menstruasi. Gejala premenstruasi syndrome diantaranya perut kembung, payudara bengkak dan nyeri, kelelahan, nyeri panggul, sakit punggung dan otot, serta sakit kepala. Penelitian ini bertujuan melihat faktor yang mempengaruhi terjadinya premenstruasi syndrom pada Siswi di SMAN 2 Lintau Buo. Metode:* Penelitian menggunakan desain studi cross-sectional dengan sampel 218 responden diantaranya siswi SMAN 2 Lintau Buo yang mengalami menstruasi selama 10 hari terakhir, diambil berdasarkan Random Sampling. Data dikumpulkan dengan kuisioner menggunakan angket dan dianalisis dengan uji Chi-square. **Hasil:** Prevalensi siswa yang mengalami PMS sebesar 77,1% dan siswa yang tidak mengalami PMS 22,9%. Berdasarkan uji yang telah dilakukan pada variabel Tingkat stress didapat *P- Value* sebesar 0,000, pola tidur *P- Value* 0,03, pola makan *p*-value 0,228 dan variabel aktifitas fisik *p* value sebesar 0,028, itu artinya variabel tingkat stress, pola tidur dan aktifitas fisik memiliki *p*value < 0,05 yang artinya memiliki hubungan yang mempengaruhi PMS pada siswi.

Simpulan: *Umumnya siswi SMAN 2 Lintau Buo mengalami PMS dengan diantaranya dipengaruhi oleh faktor tingkat stress, pola tidur dan aktifitas fisik. Oleh karena itu, bagi remaja disarankan untuk melakukan aktivitas fisik, belajar mengelola stres, pola tidur yang cukup baik, dan meningkatkan pengetahuan mengenai PMS.*

Kata kunci: *Premenstruasi Syndrome, Tingkat Stress, Pola Tidur, Aktifitas Fisik*

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) adalah suatu kondisi yang terdiri atas beberapa gejala fisik, emosi dan perilaku yang dialami oleh seorang perempuan sebelum datangnya siklus menstruasi, yang menyebabkan ia mengalami gangguan dalam fungsi dan aktifitas sehari-hari, gejala-gejala tersebut akan menghilang saat menstruasi tiba¹

Gejala premenstrual syndrome yaitu gejala fisik dan psikologis. Gejala fisik meliputi perut kembung, payudara bengkak dan nyeri, kelelahan, nyeri panggul, sakit punggung dan otot, serta sakit kepala. Sedangkan gejala psikologisnya meliputi mudah marah, emosi, mudah tersinggung, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan depresi. Dampak Premenstrual Syndrome yaitu terhadap penurunan produktivitas kerja, sekolah dan hubungan interpersonal penderita cukup besar. Prevalensi sindrom premenstruasi di Asia Pasifik terjadi di Jepang dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, di Hongkong dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, di Pakistan dialami oleh 13% populasi perempuan dewasa, dan di Australia dialami oleh 44% perempuan dewasa.²

World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa kejadian PMS relatif tinggi, mencakup 75% wanita usia subur di seluruh dunia.³ Berdasarkan data WHO pada tahun 2019 Sekitar 1.769.425 atau 90% perempuan dari seluruh dunia yang mengalami pramenstrual syndrome⁴.

Angka kejadian sindrom premenstruasi di temukan terbanyak di Asia yaitu sebesar 98%. Berdasarkan data di Indonesia angka prevalensi PMS dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi, yang terdiri dari 60-75% mengalami PMS sedang dan berat.⁵ Namun pada tahun 2019 prevalensi PMS mencapai 58,1%. Prevalensi premenstrual syndrome di Indonesia semakin meningkat dan sekitar 80% wanita usia remaja mengalami gejala premenstrual syndrome yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.⁶

Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karna adanya perubahan. kemarahan,

kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom. sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum awitan setiap siklus menstruasi.⁷

Dampak negatif yang timbul dari premenstrual syndrom yaitu Penurunan produktivitas penderita PMS yang sangat bermakna dibandingkan control yang berkaitan dengan keluhan sukar berkonsentrasi, menjadi pelupa, menurunnya entusiasme, mudah tersinggung dan labilitas emosi, serta menurunnya kemampuan koordinasi.⁸

Penanganan untuk mengurangi terjadinya premenstrual syndrome yaitu dengan melakukan aktifitas olahraga secara teratur, menjaga berat badan, dan menjaga pola makan yang dapat mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu mengurangi terjadinya premenstrual syndrome. Menjaga pola makan dengan sering mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin E, vitamin B, kalium, kalsium, zat besi dan magnesium seperti sayuran dan buah buahan.⁹

METODE

penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan analitik model cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat yang dilakukan selama Desember 2024 s/d Mei 2025 pada siswi di SMA N 2 Lintau Buo. Variabel dependen meliputi kejadian *premenstrual syndrome* (PMS), sedangkan *variable independen* terdiri dari aktivitas fisik, tingkat stress, pola makan dan pola tidur.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA N 2 Lintau Buo yang sudah mengalami menstruasi sejumlah 390 orang, dan jumlah sampel yang diambil dihitung menggunakan rumus dengan derajat kesalahan 5%. Berdasarkan perhitungan

tersebut didapatkan sampel penelitian sebanyak 218 orang yang diambil dengan teknik random *sampling*.

Data yang dikumpulkan terdiri dari data

sekunder terkait jumlah remaja putri dan data primer dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara langsung.

Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk mengetahui karakteristik responden dan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Sedangkan analisa bivariate dilakukan dengan *Uji Chi-Square* untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi PMS yang meliputi aktivitas fisik, pola tidur, pola makan dan tingkat stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kejadian PMS pada siswi SMAN 2 Lintau Buo. Adapun analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisa data univariat meliputi karakteristik responden dan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Hasil analisa univariat dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari uji univariat bahwa 22.9% siswi tidak mengalami PMS, namun 77.1% nya mengalami keluhan PMS. Adapun Tingkat Stress responden dengan kategori ringan sebesar 10.1%, kategori sedang 34.9%% dan kategori berat 55%%. Pada variabel Pola Tidur responden dengan pola tidur baik 3.7%, Pola tidur Ringan 19.7%, Berat 50.9% dan Buruk 25.7%. Kemudian Variabel Pola Makan responden yang pola makan nya kategori tidak baik sejumlah 92.2% lebih banyak dibandingkan yang baik yaitu 7.8%. dan variabel terakhir aktifitas fisik bagi responden dengan kategori kurang sebanyak 59.6% dan cukup 40.4%.

Selain analisis univariat, analisis bivariat juga dilakukan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi PMS.

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa nilai P value aktivitas baik yang ringan maupun sedang berat sebesar 0.000 atau < 0.05 yang artinya variable tersebut berdistribusi tidak normal. Nilai P value iMT pada kelompok *underweight*-normal dan *overweight*-obesitas sebesar 0.000 atau < 0.005 yang artinya data berdistribusi tidak normal. Nilai P value pada tekanan darah kelompok hipotensi- normal dan hipertensi juga sebesar 0.000 atau < 0.05 yang artinya data berdistribusi tidak normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa keseluruhan data berdistribusi tidak normal.

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	F	%
1	PMS		
	Tidak	50	22.9%
	Ya	168	77.1%
2	Tingkat Stress		
	Ringan	22	10.1%
	Sedang	76	34.9%
	Berat	120	55%
3	Pola Tidur		
	Baik	8	3.7%
	Ringan	43	19.7%
	Berat	111	50.9%
	Buruk	56	25.7%
4	Pola Makan		
	Tidak Baik	201	92.2%
	Baik	17	7.8%
5	Aktifitas Fisik		
	Kurang	130	59.6%
	Cukup	88	40.4%

Tabel 3 Faktor yang mempengaruhi PMS

No	Variabel	PMS		Tidak PMS		P-value
		f	%	F	%	
1	Tingkat Stress					
	Ringan	10	6%	12	24%	0.000
	Sedang	47	28%	29	58%	
	Berat	111	66.1%	9	18%	
2	Pola Tidur					
	Baik	7	4.2%	1	2%	0.03
	Ringan	26	15.5%	17	34%	
	Berat	84	50%	30	54%	
	Buruk	51	30.4%	5	10%	
3	Pola Makan					
	Tidak Baik	157	93.5%	44	88%	0.228
	Baik	11	6.5%	6	12%	
3	Aktifitas Fisik					
	Kurang	93	55.4%	37	74%	0.028
	Cukup	75	44.6%	13	26%	

Hasil uji hubungan antara variable dependen dan independen diatas dapat diketahui bahwa Tingkat Stress mempengaruhi terjadinya PMS dengan nilai $P=0.000$, adapun remaja dengan stress Sedang yang tidak mengalami PMS sebanyak 29 (58%) responden. Sedangkan remaja putri dengan stress berat yang mengalami PMS sebanyak 111 (66,1%) responden.

Terdapat juga hubungan antara Pola Tidur dan Kejadian PMS dengan nilai $P=0.03$, dimana remaja dengan pola tidur Buruk yang tidak mengalami PMS sebanyak 5 (10%) responden.

Sedangkan siswi dengan pola tidur buruk yang mengalami PMS sebanyak 51 (30,4%) responden.

Pada uji hubungan antara PMS dengan Pola Makan didapatkan nilai $P=0.228$ yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara PMS dengan pola makan. Siswi dengan pola makan tidak baik yang tidak mengalami PMS sebanyak 44 (88%) responden. Sedangkan siswi dengan stress berat yang mengalami PMS sebanyak 157 (93,5%) responden.

Dan terakhir pada variabel aktifitas fisik

diketahui memiliki pengaruh terhadap kejadian PMS dengan $p=0.028$, remaja dengan aktifitas fisik tidak mengalami PMS dengan aktifitas fisik kurang sebanyak 37 (74%) responden. Sedangkan siswi yang mengalami PMS dengan aktifitas kurang sebanyak 93 (59,6%) responden.

PEMBAHASAN

Prevalensi premenstrual syndrome (PMS) di Indonesia semakin meningkat dan sekitar 80% wanita usia remaja mengalami gejala premenstrual syndrome yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.¹⁷ Perubahan yang terjadi pada masa remaja berdampak pada timbulnya beberapa gejala sebelum terjadinya menstruasi yaitu berupa rasa nyeri di payudara yang ekstim, kewalahan yang berlebihan, merasa sangat tertekan yang membuat aktivitas berantakan serta responden tersebut diharuskan untuk beristirahat total.¹⁰

Gangguan psikologis yang dapat terjadi pada penderita PMS adalah mudah marah, mudah tersinggung, perasaan depresi, perubahan

suasana hati, menangis dan tearfulness, kecemasan, ketegangan, kebingungan, ketegangan, pelupa, kegelisahan, kesepian, dan penurunan harga diri. Seperti yang dialami oleh Nn. K dia mengalami perubahan suasana hati (mood) yang tidak stabil dan mudah marah (emosional).¹¹ Stres merupakan suatu respon dari tubuh yang memiliki sifat non spesifik terhadap berbagai tuntutan beban yang menjadi respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari seseorang untuk beradaptasi dan mengatur dengan baik tekanan yang berasal dari internal atau eksternal.¹²

Faktor pola hidup selanjutnya yang dapat menyebabkan PMS yaitu pola tidur. Dimana pola tidur yang baik (tidur tanpa gangguan) ternyata dapat memperingan gejala PMS. Hal ini dikarenakan dengan baik buruknya pola tidur akan meningkatkan keparahan dari gejala PMS yang dirasakan.¹³ Pola tidur akan mempengaruhi sekresi berbagai hormon yang ada di dalam tubuh.¹⁴

Menurunnya kadar serotonin terjadi karena terjadi penurunan juga pada kadar estrogen yang menyebabkan kualitas tidur buruk jika terjadi pada masa PMS akan menimbulkan

gejala PMS yang lebih berat. Wanita yang mengalami kualitas tidur buruk atau penurunan terhadap kualitas tidur juga akan menyebabkan penurunan produksi hormon melatonin dalam tubuh.¹⁵

Pola Makan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya sindrom pramenstruasi, hal ini dapat terjadi karena faktor pola hidup 62 yang dijalankan seseorang tersebut. konsumsi makanan merupakan metode yang dapat digunakan untuk menentukan mengukur baik jumlah, jenis maupun frekuensi (jangka waktu) dalam mengkonsumsi makanan baik perorangan atau kelompok.

Pola makan yang tidak sehat dalam hal nutrisi diduga dapat menyebabkan terjadinya premenstrual syndrome, terutama pada kelompok umur remaja putri yang pada dasarnya memiliki pola makan yang kurang baik dan belum dapat menjalankan pola makan tersebut sesuai dengan prinsip menu seimbang. Kebiasaan konsumsi makanan manis, minuman berkafein, makanan cepat saji, serta kurangnya konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan

kuat terhadap kejadian premenstrual syndrome. Kejadian PMS melibatkan sejumlah besar faktor, termasuk hormonal, faktor genetik, tingkat stres, dan faktor psikologis. Kombinasi kompleksitas ini dapat membuat sulit untuk menetapkan satu variabel tunggal, seperti pola makan, sebagai penjelasan dominan terhadap PMS.¹⁶

Peneliti berasumsi bahwa Pola makan pada siswi remaja tidak 64 berhubungan dengan kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) disebabkan karena jenis makanan yang dikonsumsi siswi remaja sudah baik seperti mengonsumsi makanan yang terdiri dari nasi, lauk, sayur dan buah setiap harinya. Namun pada hasil analisis didapatkan pola makan tidak baik pada remaja masih tinggi, hal ini disebabkan karena siswi masih mengonsumsi makanan junk food, minuman soft drink dan minuman berkafein. Jika seseorang mampu mengatur jenis makanan yang dikonsumsi maka memungkinkan faktor terjadinya Premenstrual Syndrome (PMS) dapat berkurang.

Aktivitas fisik yang baik pada seseorang dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh yang nantinya akan bersirkulasi dan kemudian akan meningkatkan kebahagiaan. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memberikan efek analgetik dan mengurangi kortisol adrenal dalam waktu yang singkat.¹⁷

Dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Sitorus C.Y (2020), yang menyatakan dalam penelitiannya terdapat Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstruasi sindrom (PMS) dengan Hasil uji statistik yang didapat dengan menggunakan uji chi square, didapatkan nilai p-value = 0,006 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstruasi sindrom (PMS).¹⁸

Peneliti berpendapat bahwa remaja putri dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga yang teratur dan 66 berkelanjutan selama 30 menit dalam satu hari atau 3-5 hari dalam seminggu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini diketahui bahwa 77.1% siswi mengalami PMS sedangkan 22.9% lainnya menyatakan tidak merasakan PMS.

Adapun mayoritas dari siswi dalam penelitian ini memiliki tingkat stress yang berat, kualitas pola tidur yang buruk, kurang melakukan aktifitas fisik dan pola makan yang tidak baik. Terdapat hubungan antara PMS dengan Tingkat stress, pola tidur dan aktifitas fisik namun tidak ada hubungan antara PMS dengan pola makan pada siswi. Siswi dengan tingkat stress buruk mengalami resiko PMS lebih tinggi dibandingkan dengan yang mengalami stress ringan.

Siswi dengan pola tidur berat mengalami resiko PMS lebih tinggi dibandingkan dengan yang baik. Sedangkan Siswi dengan pola aktifitas kurang lebih mengalami resiko PMS lebih tinggi dibandingkan dengan yang cukup. Perlu adanya penelitian lanjutan tentang faktor yang mempengaruhi PMS pada siswi.

REFERENCES

1. Agustina dan Husna, N. (2018) 'Determinants of Premenstruation of Syndrome in Students of SMAN 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), pp. 135–146
2. Ammar, U. R. (2016) 'Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), pp. 37–49. doi: 10.20473/jbe.v4i1.37-49.
3. Yunitasari (2023) Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir, *Jurnal Wacana Kesehatan*
4. Fibrianti, Yanti, E. M., & Dewi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS. *Journal Tranformation of Mandalika*, 4 (6).
5. Nurhanifah, Tia, and Menik Sri Daryanti. 2020. "Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom (PMS) Pada Remaja." *Journal of Nursing Care & Biomolecular* 5(1): 93–100. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs/2.4.3/index.php/JNC/article/view/173>.
6. 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. *Journal Of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 35-47. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1938>
7. Batubara, J. R.(2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Jakarta. Sari Pediatri. Vol 12, No 1. Departemen Ilmu Kesehatan Anak RS Dr Cipto M

8. Suparman, E. 2012. Premenstrual Syndrome. EGC: Jakarta.
9. Nurchasanah. 2009. Ensiklopedi Kesehatan Wanita. Yogyakarta: Familia Pustaka Keluarga.
10. Sutriawati. (2023). Identifikasi Faktor Resiko Kejadian Premenstruasi Syndrome pada Siswi SMAN 1 Marobo Kabupaten Muna Tahun 2023. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 6844–6850
11. M Sari, N Azizah ‘Adolescent Psychological Disorders Linked to Premenstrual Syndrome (PMS)’, Inquest Jurnal Volume 2, Issues 1, November, 2023 [DOI : 10.53622/ij.v2i1.333](https://doi.org/10.53622/ij.v2i1.333) EISSN 2963-2374
12. Kartikawati, S. L. dan Sari, A. I. (2017) ‘Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Bandung Tahun 2016’, *Dinamika Kesehatan*, 8(1), pp. 55–63.
13. Rasdiana, & Mariana, D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Akper Yarsi Samarinda. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(2), 74–82.

[https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v12i2.154](https://doi.org/10.33024/hjk.v12i2.154)
14. Ersafiyanti, A., & Angesti, A. N. (2023). Hubungan Pola Tidur, Stres, Asupan Zat Gizi Mikro Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Siswi SMA Budhi Warman 1 Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 3(2). <https://doi.org/10.54771/jakagi.v3i2.868>
15. Nabila Ayu Atikasari, dkk. – Hubungan antara Pola Makan dan Pola Tidur dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ngemplak Sleman Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Vol 2: 28 September 2024
16. Husna, A., Rahmi, N., Safitri, E., & Andika, F. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 2615–109
17. Yasmin, K. N., Syauqy, A. dan Enis, R. N. (2020) ‘Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Kejadian Sindrom Pramenstruasi
18. Sitorus, C. Y., Kresnawati, P., Nisa, H., & Karo, M. B. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *Binawan Student Jurnal (BSJ)*, 2(1), 205–210.
