

## HUBUNGAN TINGKAT PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWI

*Shofa' Salsabila Ahnaf<sup>1</sup>, Elly Noerhidajati<sup>2</sup>, Ratnawati<sup>3</sup>, Yulice Soraya Nur Intan<sup>4</sup>, Azizah Retno Kustiyah<sup>5</sup>*

<sup>1</sup>Mahasiswi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>3</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>4</sup>Bagian Ilmu Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>5</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung

### ABSTRAK

Kecemasan adalah perasaan takut dan kekhawatiran yang tidak jelas menyebabkan ketidaknyamanan pada seseorang yang disebabkan oleh sesuatu hal yang belum jelas. Perubahan psikis seperti kecemasan diakibatkan oleh seseorang wanita yang sedang mengalami premenstrual syndrome, gangguan nyeri atau dismenore, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan gangguan darah yang melebihi batas normal menstruasi. Seseorang yang mengalami kecemasan akan mempengaruhi dari kualitas hidupnya seperti harus ke UKS saat jam Pelajaran, penurunan absensi, penurunan konsentrasi belajar, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum angkatan 2020, 2021, dan 2022 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain cross sectional. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner. Data Kecemasan menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale dan data premenstrual syndrome (PMS) menggunakan kuesioner Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) melalui google formulir. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampling 115 orang mahasiswi kedokteran semester 3 – 7. Analisis data menggunakan uji Spearman Rho. Hasil penelitian ini didapatkan persentase dengan kategori nilai tertinggi untuk premenstrual syndrome (PMS) berat (47,8%) dengan kecemasan ringan (81,7%). Berdasarkan analisis bivariat hubungan tingkat premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan ( $p = 0,000$ ) dan ( $r = 0,362$ ). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan dengan keeratan hubungan lemah.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Premenstrual Syndrome (PMS), Mahasiswi

### ABSTRACT

Anxiety is an unclear feeling of fear and worry. This feeling causes discomfort in someone because of something that is not yet clear. Psychological changes such as anxiety are caused by a woman experiencing premenstrual syndrome (PMS), pain disorders or dysmenorrhea, irregular menstrual cycles, and blood disorders that exceed the normal limits of menstruation. A person who experiences anxiety will affect their quality of life, such as having to go to the infirmary during class time, decreasing attendance as well as concentration in studying, and so on. This research aims to determine the correlation between the level of premenstrual syndrome (PMS) and the level of anxiety in female students from the Faculty of General Medicine class of 2020, 2021, and 2022 at the Sultan Agung Islamic University of Semarang. This type of research is analytical and observational with a cross-sectional design. The data collection was carried out by distributing questionnaires. Anxiety data were collected using the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire, and premenstrual syndrome (PMS) data were gained using the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire via Google Form. This study employed purposive sampling with a sampling size of 115 medical students in the 3rd-7th semesters. Data analysis used the Spearman Rho test. The results of this study showed that the percentage with the highest score category was for severe premenstrual syndrome (PMS) (47.8%) with mild anxiety (81.7%). Based on bivariate analysis, there was a correlation between the level of premenstrual syndrome (PMS) and the level of anxiety ( $p = 0.000$ ) and ( $r = 0.362$ ). Therefore, it can be concluded that there is a significant correlation between the level of premenstrual syndrome (PMS) and the level of anxiety with a weak correlation.

**Keywords:** Anxiety, Premenstrual Syndrome (PMS), College Students

**\*Korespondensi penulis:**

Nama : dr. Elly Noerhidajati, SpKJ

Instansi : Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Alamat : Perum Depok Asri 1/ 12 A, Tlogosari Wetan Semarang 501967

Email : ellynoerhidajati@unissula.ac.id

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan takut dan gambaran emosi seseorang yang disebabkan oleh terjadinya hiperaktivitas sistem saraf otonom<sup>8</sup>. Perubahan psikis seperti kecemasan diakibatkan oleh seseorang wanita yang sedang mengalami *premenstrual syndrome*, gangguan nyeri atau *dismenore*, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan gangguan darah yang melebihi batas normal menstruasi<sup>10</sup>. Seseorang yang mengalami kecemasan terjadi penurunan kualitas hidup seperti, harus ke UKS yang mengakibatkan tidak mengikuti pelajaran bahkan bisa membuat penurunan absensi, mengalami penurunan fokus belajar, kurangnya interaksi dengan teman-teman di kampus, terganggunya waktu tidur, tidak bisa mengikuti ujian, dan mengganggu aktivitas sehari-hari<sup>5</sup>. Survei pendahuluan terhadap 20 mahasiswi Fakultas Kedokteran Unissula angkatan 2020 sebesar 5% yang mengalami kecemasan sangat berat, 30% kecemasan berat, 35% kecemasan sedang, dan yang tidak mengalami kecemasan 30%.

Survei yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar 40% wanita berusia 14 – 50 tahun menderita kecemasan karena *premenstrual syndrome* dan 50% dari wanita yang berasal dari sosial-ekonomi menengah rata – rata mengunjungi klinik ginekologi<sup>8</sup>. Di Negara Iran ditemukan mahasiswa berusia 18-27 tahun mengalami kecemasan akibat *premenstrual syndrome* sebanyak 98,2%<sup>6</sup>. Angka kecemasan meningkat 20% dari populasi global dan 48% dialami oleh wanita usia reproduksi. Data Riskesdas untuk

angka kejadian kecemasan di Indonesia yang disebabkan *premenstrual syndrome* pada tahun 2013-2018 meningkat dari 6%-9,8% (37.728) orang. Persentase 36,7-71,6% merupakan prevalensi stress yang dialami mahasiswi di Indonesia<sup>1</sup>.

Psikis yang terganggu akan menyebabkan kecemasan serta mempengaruhi kerja hormon. Setiap bulannya wanita mengalami menstruasi akan mempengaruhi perubahan level hormon, sehingga akan memicu terjadinya *premenstrual syndrome*. Perubahan level hormon akan mempengaruhi pada psikis seorang wanita<sup>9</sup>. Berdasarkan penelitian pada mahasiswi Keperawatan semester VI Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil ( $p = 0,001$ ) dan ( $r = 0,396$ ), dimana terdapat hubungan yang cukup erat antara tingkat kecemasan dengan terjadinya *premenstrual syndrome*<sup>2</sup>. Penelitian pada siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta kelas X didapatkan hasil ( $p = 0,00$ ) dan ( $r = 0,452$ ), dimana terdapat keamatan yang cukup antara *premenstrual syndrome* dengan tingkat kecemasan<sup>8</sup>. Penelitian pada siswi SMP Muhammadiyah 4 Malang didapatkan hasil ( $p = 0,002$ ) dan ( $r = 0,534$ ) yaitu terdapat keamatan tingkat keparahan *premenstrual syndrome* dengan tingkat kecemasan. Semakin tinggi tingkat keparahan *premenstrual syndrome* maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan<sup>6</sup>.

Mahasiswi Kedokteran memiliki beban KBM yang tinggi, jadwal yang lebih padat, dan beban akademik yang lebih tinggi . Beban yang tinggi tersebut bisa mengakibatkan mahasiswi kedokteran mengalami *premenstrual syndrome* yang menyebabkan kecemasan yang dipengaruhi oleh aktivitasnya, oleh sebab itu dilakukan

penelitian apakah terdapat hubungan dari tingkat *premenstrual syndrome* dengan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, apabila penelitian ini menunjukkan hubungan yang kuat bisa menjadi rekomendasi rujukan penatalaksanaan pencegahan terjadinya *premenstrual syndrome* yang berakibat kecemasan.

## METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat *premenstrual syndrome* (PMS) dengan tingkat kecemasan.

Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020, 2021, dan 2022 Universitas Sultan Agung Semarang pada tanggal 27 Desember 2023 – 16 Januari 2024. Jumlah responden pada penelitian ini 115 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan 2 kuesioner, yaitu *Zung Self-Rating Anxiety Scale*

(SAS/ZRAS) yang diperkenalkan oleh untuk Dr. William W. K. Zung untuk mengukur tingkat kecemasan yang sudah teruji validitas secara internasional<sup>3</sup>. Sedangkan pengukuran tingkat *premenstrual syndrome* menggunakan kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF) yang sudah teruji validitas<sup>7</sup>. Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *spearman rho*. Penelitian ini telah lolos Ethical Clearance dengan No. 477/XII/2023/Komisi Bioetik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Jumlah responden pada penelitian ini adalah responden merupakan mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2020, 2021, dan 2022. Dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan google formulir. Dalam pengambilan data didapatkan jumlah responden sebanyak 185 responden, tetapi tereksklusi menjadi 115 orang dalam penelitian ini karena sebagian responden tidak memenuhi kriteria inklusi<sup>4</sup>. Berikut ini karakteristik responden berdasarkan usia, angkatan, dan asal daerah dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Angkatan, dan Asal Daerah Responden**

Data	n	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
20 Tahun	50	43%
21 Tahun	46	40%
22 Tahun	18	16%
23 Tahun	1	1%
<b>Angkatan</b>		
2020	39	34%
2021	64	64%
2022	12	12%
<b>Asal Daerah</b>		
Jawa Barat	2	2%
Jawa Tengah	109	94%
Jawa Timur	3	3%
Ambon	1	1%

Berdasarkan **tabel 1** karakteristik usia responden mayoritas berusia 20 tahun (43%),

untuk angkatan mayoritas dari angkatan 2021 (64%), dan untuk asal daerah dari Jawa Tengah

(94%).

### Tingkat *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Data tingkat *premenstrual syndrome* (PMS) diperoleh melalui google formulir yang diisi oleh responden menggunakan kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment* (SPAF)

yang terdiri dari 10 pertanyaan. Tiap satu pertanyaan terdapat 1-6 skor untuk skor 1 diberikan jawaban tidak mengalami, skor 2 diberikan jawaban sangat ringan, skor 3 diberikan jawaban ringan, skor 4 diberikan jawaban sedang, skor 5 diberikan jawaban berat, dan skor 6 diberikan jawaban sangat berat. Gambaran jawaban responden untuk *premenstrual syndrome* (PMS) dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Gambaran *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2020, 2021, dan 2022**

No	Pertanyaan	Skala											
		1 (Tidak Mengalami)		2 (Sangat Ringan)		3 (Ringan)		4 (Sedang)		5 (Berat)		6 (Sangat Berat)	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Payudara terasa sakit, menegang, membesar atau bengkak	23	20%	19	16,5%	30	26,1%	29	25,5%	11	9,6%	3	2,6%
2.	Merasa tidak dapat menyesuaikan atau kewalahan dalam aktivitas sehari-hari	30	26,1%	28	24,3%	23	20%	23	20%	10	8,7%	1	0,9%
3.	Merasa dalam keadaan stress												
4.	Mudah tersinggung atau mudah marah	8	7%	31	27%	23	20%	30	26,1%	18	15,7%	5	4,3%
5.	Merasa sedih atau kecewa	10	8,7%	21	18,3%	21	18,3%	35	30,4%	17	14,8%	11	9,6%
6.	Sakit punggung, pegal-pegal atau kekakuan pada sendi	11	9,6%	27	23,5%	15	13%	27	23,5%	20	17,4%	15	13%
7.	Kenaikan berat badan												
8.	Perut terasa sakit atau tidak nyaman	46	40%	22	19,1%	25	21,7%	15	13%	4	3,5%	3	2,6%
9.	Bengkak pada daerah tubuh tertentu	8	7%	23	20%	16	13,9%	31	27%	22	19,1	15	13%
10.	Merasa kembung	79	68,7%	24	20,9%	9	7,8%	2	1,7%	1	0,9%	0	0
		57	49,6%	24	20,9	14	12,2%	12	10,4%	4	3,5%	4	3,5%

Berdasarkan **tabel 2** gambaran perhitungan responden variabel tingkat *Premenstrual Syndrome* (PMS) ketika mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) mudah tersinggung atau mudah marah sebanyak 35 (30,4%), dan sakit punggung, pegal-pegal atau kekakuan pada sendi 40 (34,8%). Pada penelitian ini sebagian responden tidak mengalami keluhan seperti kenaikan berat badan 46 (40%), bengkak pada daerah tubuh tertentu 79 (68,7%), dan

merasa kumbang 57 (49,6%).

Berdasarkan total skor diklasifikasikan menjadi empat terkait tingkat *premenstrual syndrome* (PMS) yaitu tidak mengalami PMS dengan jumlah skor 1-10, PMS ringan dengan jumlah skor 11 – 19, PMS sedang dengan jumlah skor 20 – 29, dan PMS berat dengan jumlah skor  $\geq 30$  dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Tingkat Premenstrual Syndrome (PMS)**

Tingkat Premenstrual Syndrome	n	Persentase (%)
Tidak mengalami Premenstrual Syndrome (PMS)	0	0%
PMS Ringan	16	13,0%
PMS Sedang	44	38,3%
PMS Berat	55	47,8%
<b>Total</b>	<b>115</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan **tabel 3** mayoritas responden mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) berat sebanyak 55 orang (47,8 %).

**Tingkat Kecemasan**

Data tingkat kecemasan diperoleh melalui google formulir yang diisi oleh responden menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/ZRAS) yang terdiri dari 20 pertanyaan. Tiap satu pertanyaan terdapat 1 – 4 skor untuk skor 1 diberikan jawaban tidak

pernah, skor 2 diberikan jawaban kadang-kadang, skor 3 diberikan jawaban sering, dan skor 4 diberikan jawaban selalu. Gejala-gejala kecemasan terbagi menjadi 3 unsur yaitu kekhawatiran yang terdapat pada pertanyaan nomor 2 – 5, ketegangan motorik yang terdapat pada pertanyaan nomor 1, 6 – 9, hiperaktivitas otonom yang terdapat pada nomor 10 – 20. Hasil isian responden dan total skor tiap responden dapat dilihat pada lampirkan 4. Gambaran kecemasan pada responden dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4. Gambaran Kecemasan pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2020, 2021, dan 2022**

No	Pertanyaan	Skor							
		1 (Tidak mengalami)		2 (Kadang-kadang)		3 (Sering)		4 (Selalu)	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Saya merasa lebih gelisah dan cemas dari biasanya	29	25,2%	55	47,8%	23	20%	8	7%
2.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	42	36,5%	47	40,9%	19	16,5%	7	6,1%
3.	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	70	60,9%	26	22,6%	10	8,7%	9	7,8%
4.	Saya mudah marah, tersinggung atau panik	23	20%	42	36,5%	29	25,2%	21	18,3%

5.	Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa hal buruk akan terjadi	45	39,1%	47	40,9%	12	10,4	11	9,6%
6.	Kedua tangan dan kaki saya gemetar	78	67,8%	25	21,7%	8	7%	4	3,5%
7.	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	47	40,9%	38	33%	21	18,3%	9	7,8%
8.	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	26	22,6%	50	43,5%	23	20%	16	13,9%
9.	Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	52	45,2%	45	39,1%	8	7%	10	8,7%
10.	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	76	66,1%	28	24,3%	6	5,2%	5	4,3%
11.	Saya sering mengalami pusing	42	36,5%	51	44,3%	14	12,2%	8	7%
12.	Saya sering pingsan atau merasa seperti ingin pingsan	94	81,7%	15	13%	4	3,5%	2	1,7%
13.	Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	88	78,5%	22	19,1%	4	3,5%	1	0,9%
14.	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	78	67,8%	31	27%	4	3,5%	2	1,7%
15.	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	46	40%	43	37,4%	19	16,5%	7	6,1%
16.	Saya merasa sering kencing daripada biasanya	76	66,1%	32	27,8%	4	3,5%	3	2,6%
17.	Saya merasa tangan saya sering dingin dan basah oleh keringat	74	64,3%	22	19,1%	8	7%	11	9,6%
18.	Wajah saya terasa panas dan kemerahan	83	72,2%	24	20,9%	7	6,1%	1	0,9%
19.	Saya merasa sulit tidur pada malam hari dan tidak dapat beristirahat dengan tenang	54	47%	40	34,8%	14	12,2%	7	6,1%
20.	Saya mengalami mimpi buruk	74	64,3%	34	29,6%	4	3,5%	3	2,6%

Berdasarkan **Tabel 4** gambaran perhitungan responden menunjukkan mahasisiwi yang mengalami kecemasan memiliki gejala yang berbeda-beda, sebagian besar tidak mengalami gejala seperti, kedua tangan dan kaki gemetar 78 (67,8%). Sebagian responden yang mengalami kecemasan merasakan gejala seperti merasa lebih gelisah dan cemas dari biasanya 55 (47,8%). Dari gejala-gejala diatas terdapat gejala yang berat yang sering dialami mahasiswi seperti sering mudah marah, tersinggung atau panik 21 (18,3%), dan badan mudah lemah dan mudah

lelah 16 (13,9%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diklasifikasikan menjadi empat yaitu kecemasan ringan dengan total skor 20 – 44, kecemasan sedang dengan total skor 45 – 59, kecemasan berat dengan total skor 60 – 74, dan kecemasan panik dengan total skor 75 – 80 dapat dilihat pada **Tabel 5**.

**Tabel 5. Tingkat Kecemasan**

Tingkat Kecemasan	n	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	94	81,7%
Kecemasan Sedang	15	13,0%
Kecemasan Berat	6	5,2%

Kecemasan Panik	0	0%
Total	115	100%

Berdasarkan **Tabel 5** dapat diketahui bahwa responden mayoritas mengalami

kecemasan ringan sebanyak 94 orang (81,7%).

**Tabel 6. Hubungan Tingkat *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2020, 2021, dan 2022**

Data tingkat *premenstrual syndrome* (PMS) diklasifikasikan menjadi 4 kategori yaitu tidak mengalami PMS, PMS ringan, PMS sedang, dan PMS berat. Data tingkat kecemasan diklasifikasikan menjadi 4 kategori yaitu

kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan panik. Data dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rho* dapat dilihat pada Tabel 6.

Tingkat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	Tingkat Kecemasan								<i>p</i>	<i>r</i> *
	Ringan		Sedang		Berat		Panik			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak mengalami PMS	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0,000	0,362
PMS ringan	16	13,9%	0	0%	0	0%	0	0%		
PMS sedang	41	35,7%	3	2,6%	0	0%	0	0%		
PMS berat	37	32,2%	12	10,4%	6	5,2%	0	0%		
Total	94	81,7%	15	13%	6	5,2%	0	0%		

\*Uji *Spearman Rho*

Berdasarkan **tabel 6** hubungan antara tingkat *premenstrual syndrome* (PMS) dengan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa responden yang mengalami PMS sedang dengan kecemasan ringan 41 (35,7%), PMS berat dengan kecemasan ringan 37 (32,2%), PMS berat dengan kecemasan sedang 12 (10,4%), dan PMS berat dengan kecemasan berat 6 (5,2%). Hasil uji *Spearman Rho* menunjukkan hubungan bermakna antara tingkat *premenstrual syndrome* (PMS) dengan tingkat kecemasan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil uji statistik tersebut terdapat korelasi positif

antara tingkat *premenstrual syndrome* (PMS) dengan tingkat kecemasan  $r = 0,362$ , sehingga keeratan hubungan antara kedua variabel tersebut lemah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini apabila mahasiswi mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh *premenstrual syndrome* (PMS) akan terjadi penurunan kualitas hidup oleh sebab itu dapat diubah dari gaya hidup sehat seperti

mengonsumsi makanan yang bergizi seperti kaya akan karbohidrat, kalsium, magnesium, vitamin A, B1, C, D, dan E. Selain itu dapat mengurangi kafein, rutin olahraga, dan istirahat yang cukup.

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah mendukung penelitian ini.

Terimakasih kepada responden mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Semester 3 – 7 yang telah bersedia membantu menjadi responden, sehingga terselesaikannya penelitian ini.

### REFERENSI

1. Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1),40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
2. Ani, M. F., & Purwati, Y. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Semester VI Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah*, Volume 15(No. 1), 1–15.
3. Care, S., Technique, E. F., Blues, P., Rate, U. R., Disease, S. R., & Efficacy, S. (2019). *Volume 6 | Nomor 2 | Desember 2019*. 6(6), 28–37.
4. Dahlan, M. S. (2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi AAplikasi dengan Menggunakan SPSS*.
5. Faiqah, S., Sopiatur, R., Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram, J., & Kesehatan, J. V. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Pre menstrual Syndrome Pada Mahasiswa TK II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1486–1494.
6. H. Susanti, R. Ilmiasih, A. A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Keperahan

- PMS dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Remaja Putri. *J.K.Mesencephalon*, 3(1), 23–31.
7. Lisnawati, L. (2017). Olah Raga Dan Pola Tidur Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms). *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 246. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i2.568>
8. Parahats, H. L., & Herfanda, E. (2019). Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9(2), 196–211.
9. Ramadhani, A. P., & Agustin, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Siswi Kelas Xi Di Sma Sandikta Bekasi Tahun 2019. *Afiat*, 6(02), 32–41. <https://doi.org/10.34005/afiat.v6i02.1330>
10. Rianti, D. (2019). Hubungan antara Kecemasan dan Kadar Kortisol terhadap Kejadian Premenstrual Syndrom. *Jurnal Midwifery*, 1(2), 68–78. <https://doi.org/10.24252/jmw.v1i2.10517>