Jurnal Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan (JPKK)
Volume 5 Nomor 7 Bulan desember Tahun 2026
Journal homepage: https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/JPKK/login
ISSN: 2776-7299

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA SISWI MAS DDI MA'HAD KABUPATEN SIDENRENG RAPPANG

The Relationship between Stress Levels and The Incidence of Premenstrual Syndrome among Female Students of MAS DDI Ma'had, Sidenreng Rappang Regency

Nurawaliah Putri[1*], Murtini M[2], Wilda Reski Pratiwi[3], Jumiarsih Purnama[4], Asnal Bebang[5]
[1*2,3,4,5] Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan
ITKES Muhammadiyah Sidrap
awaliyahputrhy16@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosional yang muncul sebelum menstruasi. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kejadian PMS adalah stres. Kondisi stres dapat memengaruhi keseimbangan hormonal sehingga berpotensi meningkatkan munculnya gejala PMS. **Tujuan**: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang. **Metode**: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional dan rancangan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang dengan jumlah sampel sebanyak 45 siswi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres dan Premenstrual Symptoms Screening Tool (PSST) untuk mengukur kejadian PMS. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Karena asumsi uji Chi-Square tidak terpenuhi, analisis dilanjutkan menggunakan Fisher-Freeman-Halton Exact Test. **Hasil**: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 20 responden (44,4%) dan berasal dari kelas XII sebanyak 24 responden (53,3%). Tingkat stres responden sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 18 responden (40,0%), sedangkan kejadian PMS sebagian besar berada pada kategori No/Mild PMS sebanyak 28 responden (62,2%). Hasil uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test menunjukkan nilai Exact Sig. (2-sided) sebesar 0,020 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian PMS pada siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang.
Kata kunci: Tingkat stres, Premenstrual Syndrome, remaja putri, DASS-21, PSST

ABSTRACT

Introduction: Introduction: *Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and emotional symptoms that appear before menstruation. One of the factors that may influence the occurrence of PMS is stress. Stress conditions can affect hormonal balance, potentially increasing the emergence of PMS symptoms.* ***Objective****: This study aimed to determine the relationship between stress levels and the occurrence of Premenstrual Syndrome (PMS) among female students of MAS DDI Ma'had, Sidenreng Rappang Regency.* ***Methods:*** *This study used a quantitative research design with an observational analytic approach and a cross-sectional design. The study population consisted of all female students of MAS DDI Ma'had, Sidenreng Rappang Regency, with a sample size of 45 female students selected using the purposive sampling technique. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) questionnaire to measure stress levels and the Premenstrual Symptoms Screening Tool (PSST) questionnaire to measure PMS occurrence. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. Since the assumptions of the Chi-Square test were not fulfilled, the analysis was continued using the Fisher-Freeman-Halton Exact Test.* ***Results:*** *The results showed that the majority of respondents were 17 years old, with 20 respondents (44.4%), and most respondents were from class XII, with 24 respondents (53.3%). The stress levels of respondents were mostly in the normal category, with 18 respondents (40.0%), while the occurrence of PMS was mostly in the*

No/Mild PMS category, with 28 respondents (62.2%). The results of the Fisher-Freeman-Halton Exact Test showed an Exact Sig. (2-sided) value of 0.020 (p < 0.05), indicating a significant relationship between stress levels and the occurrence of PMS among female students of MAS DDI Ma'had, Sidenreng Rappang Regency.
***Key words**: Stress level, Premenstrual Syndrome, adolescent females, DASS-21, PSST*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu tanda pubertas pada remaja perempuan adalah menstruasi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2026, jumlah perempuan usia 15–19 tahun di Indonesia mencapai sekitar 10,71 juta jiwa atau sekitar 7,52% dari seluruh penduduk perempuan Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2026). Menjelang menstruasi, sebagian perempuan mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang dikenal sebagai *premenstrual syndrome* (PMS) (Arianti et al., 2025).

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosional yang muncul pada fase luteal sebelum menstruasi dan akan menghilang ketika menstruasi dimulai (Sembiring et al., 2025; Azzahra & Dewi, 2026). Prevalensi PMS pada remaja putri menunjukkan variasi yang cukup tinggi di berbagai negara. Penelitian pada remaja putri usia 12–18 tahun di Türkiye menunjukkan prevalensi PMS sebesar 61,2% (Akbulut et al., 2024). *Systematic review* dan meta-analisis di India melaporkan prevalensi PMS pada remaja sebesar 49,6% (Dutta & Sharma, 2021), sedangkan penelitian di Afrika menunjukkan prevalensi PMS pada siswa sekolah menengah sebesar 66,04% (Andualem et al., 2024).

Di Indonesia, kejadian PMS pada remaja putri juga masih cukup tinggi. Penelitian Maulidiana et al. (2024) pada siswi SMA di Kota Malang menunjukkan seluruh responden mengalami gejala PMS dengan 70,6% mengalami PMS ringan. Penelitian Yurniati & Angka (2023) pada siswi SMU Frater Kota Makassar menemukan sebanyak 108 dari 219 siswi (49,3%) mengalami PMS. Selain itu, penelitian Arianti et al. (2025) pada remaja putri di SMAN 6 Bone menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami PMS sedang (63,8%), diikuti PMS berat (19,9%) dan PMS ringan (16,3%).

Gejala PMS dapat berupa gejala fisik maupun psikologis, seperti perut kembung, nyeri payudara, sakit kepala, kelelahan, mudah tersinggung, kecemasan, dan perubahan suasana hati (Arsy, 2024). Kejadian PMS dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya faktor psikologis berupa stres (Fadhilah & Herdiman, 2022). Stres merupakan respons fisiologis, psikologis, dan perilaku individu dalam menghadapi tekanan internal maupun eksternal (Yunitasari et al., 2023).

Tingkat stres pada remaja putri juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Penelitian Saneba et al. (2021) terhadap 596 remaja perempuan usia 15–18 tahun di SMA Negeri Kota Yogyakarta menunjukkan 70,47% mengalami tingkat stres tinggi. Sementara itu, penelitian Sahlaz (2023) pada 157 remaja putri di SMAN 23 Makassar menunjukkan bahwa 19,8% responden mengalami stres tinggi hingga sangat tinggi.

Hubungan antara stres dan PMS telah diteliti sebelumnya, namun masih menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian Arsy (2024) pada siswi MAN 1 Kota Makassar menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian PMS. Sebaliknya, penelitian Pratiwi & Sjattar (2021) pada remaja putri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar menunjukkan nilai $p = 0{,}118$ sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara stres dengan derajat PMS. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan stres dengan PMS masih perlu dikaji pada populasi dan karakteristik wilayah yang berbeda.

Kabupaten Sidenreng Rappang

merupakan salah satu wilayah dengan jumlah remaja putri yang cukup besar. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidenreng Rappang tahun 2026, terdapat 13.253 perempuan usia 15–19 tahun atau sekitar 7,76% dari seluruh penduduk perempuan Kabupaten Sidenreng Rappang (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidenreng Rappang, 2026). Selain itu, Kecamatan Maritengngae memiliki 491 peserta didik Madrasah Aliyah dari total 2.851 peserta didik MA di Kabupaten Sidenreng Rappang atau sekitar 17,22% (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidenreng Rappang, 2026).

Salah satu Madrasah Aliyah di Kecamatan Maritengngae adalah MAS DDI Ma'had Pangkajene. Berdasarkan penelusuran literatur lima tahun terakhir, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tingkat stres dengan kejadian PMS pada siswi SMA/MA di Kabupaten Sidenreng Rappang. Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti, MAS DDI Ma'had Pangkajene memiliki 164 siswi pada tahun ajaran 2026/2027 (MAS DDI Ma'had Pangkajene, 2026). Hasil wawancara awal dengan beberapa siswi menunjukkan adanya keluhan yang mengarah pada gejala PMS, seperti nyeri perut menjelang menstruasi, perubahan suasana hati, mudah lelah, dan gangguan konsentrasi. Selain itu, beberapa siswi juga mengalami tekanan psikologis terkait tuntutan akademik, penyelesaian tugas, serta kegiatan keagamaan di lingkungan madrasah.

Berdasarkan tingginya kejadian PMS pada remaja putri, adanya faktor stres yang berpotensi memengaruhi PMS, perbedaan hasil penelitian sebelumnya, serta belum tersedianya data spesifik mengenai hubungan stres dan PMS di Kabupaten Sidenreng Rappang, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan ***cross-sectional***. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang. Penelitian ini dilaksanakan di MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang pada tahun 2026. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 45 siswi.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale*-21 (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres (Hakim & Aristawati, 2023) dan *Premenstrual Symptoms Screening Tool* (PSST) untuk mengukur kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Steiner et al., 2003). Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi karakteristik responden, tingkat stres, dan kejadian PMS. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian PMS menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Apabila asumsi uji *Chi-Square* tidak terpenuhi, maka analisis dilanjutkan menggunakan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*.

HASIL

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres dalam kategori normal sebanyak 18 responden (40,0%) dan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) berada pada kategori *No/Mild PMS* sebanyak 28 responden (62,2%). Analisis bivariat menggunakan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* menunjukkan nilai *Exact Sig.* (2-*sided*) sebesar 0,020 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang

1. Analisa Univariat
   a. Karakteristik responden
      1) Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Tabel 1.1
Distribusi Frekuensi Responden menurut Usia

Usia	n	%
15	7	15.6
16	13	28.9
17	20	44.4
18	5	11.1
Total	**45**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1.1, mayoritas responden berada pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 20 responden (44,4%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 13 responden (28,9%), usia 15 tahun sebanyak 7 responden (15,6%), dan usia 18 tahun sebanyak 5 responden (11,1%). Total responden dalam penelitian ini sebanyak 45 siswi

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi Responden menurut Kelas

Kelas	n	%
X	9	20
XI	12	26.7
XII	24	53.3
Total	**45**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1.2, mayoritas responden berasal dari kelas XII yaitu sebanyak 24 responden (53,3%), diikuti kelas XI sebanyak 12 responden (26,7%) dan kelas X sebanyak 9 responden (20%).

b. Variabel penelitian

1) Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tabel 1.3
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
normal	18	40
ringan	9	20
sedang	12	26.7
berat	3	6.7
sangat berat	3	6.7
Total	45	100

Sumber: Data Primer , 2026

Berdasarkan Tabel 1.3, mayoritas responden memiliki tingkat stres kategori normal yaitu sebanyak 18 responden (40,0%), diikuti kategori sedang sebanyak 12 responden (26,7%), ringan sebanyak 9 responden (20,0%), serta berat dan sangat berat masing-masing sebanyak 3 responden (6,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki tingkat stres dalam kategori normal.

2) Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian PMS

Tabel 1.4
Distribusi Frekuensi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)

Kejadian PMS	n	%
no/mild PMS	28	62.2
moderate-to-severe PMS	16	35.6
PMDD	1	2.2
Total	**45**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1.4, mayoritas responden berada pada kategori *No/Mild PMS* yaitu sebanyak 28 responden (62,2%), diikuti kategori *Moderate-to-severe PMS* sebanyak 16 responden (35,6%) dan PMDD sebanyak 1 responden (2,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami PMS dalam kategori tidak mengalami PMS atau gejala ringan.

2. Analisa Bivariat

Tabel 1.5
Distribusi Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS)

Tingkat Stres	Kejadian PMS							
	no/mild PMS		moderate-to-severe PMS		PMDD		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
normal	15	53.60%	3	18.80%	0	0.00%	18	40.00%
ringan	6	21.40%	3	18.80%	0	0.00%	9	20.00%
sedang	6	21.40%	6	37.50%	0	0.00%	12	26.70%
berat	1	3.60%	2	12.50%	0	0.00%	3	6.70%
sangat berat	0	0.00%	2	12.50%	1	100.00%	3	6.70%
Total	28	100.00%	16	100.00%	1	100.00%	45	100.00%

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1.5, diketahui bahwa pada responden dengan tingkat stres normal sebagian besar mengalami kategori *No/Mild PMS* yaitu sebanyak 15 responden (53,6%), sedangkan pada tingkat stres ringan dan sedang mulai ditemukan peningkatan proporsi kategori *Moderate-to-severe PMS*. Pada responden dengan tingkat stres berat, sebagian besar berada pada kategori *Moderate-to-severe PMS* sebanyak 2 responden (12,5%). Sementara itu, kategori PMDD ditemukan pada responden dengan tingkat stres sangat berat sebanyak 1 responden (100%). Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa peningkatan tingkat stres diikuti dengan peningkatan tingkat keparahan kejadian PMS.

Tabel 1.6
Uji Chi-Square dan Fisher-Freeman-Halton Exact Test

Uji Statistik	Nilai	df	*Asymptotic Significance (2-sided)*	*Exact Sig. (2-sided)*
Pearson Chi-Square	22.031a	8	0.005	
Fisher-Freeman-Halton Exact Test	15.434			0.020

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil uji *Pearson Chi-Square* pada Tabel 5.6 diperoleh nilai χ^2 sebesar 22,031 dengan *p-value* 0,005. Namun, hasil pemeriksaan *expected count* menunjukkan bahwa terdapat 11 sel (73,3%) dengan nilai kurang dari 5 dan nilai minimum *expected count* sebesar 0,07, sehingga asumsi *Pearson Chi-Square* tidak terpenuhi. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* dan diperoleh nilai *Exact Sig.* (2-*sided*) sebesar 0,020. Nilai tersebut menunjukkan $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki tingkat stres dalam kategori normal sebanyak 18 responden (40,0%), sedangkan kejadian PMS sebagian besar berada pada kategori *No/Mild PMS* sebanyak 28 responden (62,2%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat, diketahui bahwa terdapat kecenderungan peningkatan kategori PMS pada responden dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Responden dengan tingkat stres normal sebagian besar berada pada kategori *No/Mild* PMS, sedangkan kategori PMDD ditemukan pada responden dengan tingkat stres sangat berat.

Hasil uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005. Namun, pemeriksaan asumsi menunjukkan terdapat 11 sel (73,3%) dengan nilai *expected count* kurang dari 5 dan nilai minimum *expected count* sebesar 0,07, sehingga asumsi *Pearson Chi-Square* tidak terpenuhi. Oleh karena itu, pengambilan keputusan menggunakan hasil *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* dengan nilai *Exact Sig.* (2-*sided*) sebesar 0,020 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang.

Secara teoritis, hubungan stres dengan PMS dapat terjadi melalui aktivasi sistem *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA *axis*) yang meningkatkan hormon stres seperti kortisol sehingga dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi dan memperberat gejala PMS (Hantsoo et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan Agustin dan Zulala (2023) yang menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian PMS pada remaja. Selain itu, Yunitasari et al. (2023) juga menunjukkan bahwa faktor psikologis, khususnya stres, berperan terhadap kejadian PMS karena dapat meningkatkan sensitivitas terhadap perubahan fisik dan emosional sebelum menstruasi.

Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya, namun memiliki perbedaan karakteristik subjek dan lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan secara khusus pada siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang sehingga memberikan tambahan informasi mengenai hubungan stres dan PMS pada lingkungan pendidikan berbasis madrasah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswi MAS DDI Ma'had Kabupaten Sidenreng Rappang memiliki tingkat stres kategori normal (40,0%) dan kejadian PMS kategori *No/Mild PMS* (62,2%). Hasil uji Fisher-Freeman-Halton Exact Test menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan nilai *Exact Sig.* (2-*sided*) sebesar 0,020 ($p < 0,05$).

DAFTAR RUJUKAN

Agustin, A. T., & Zulala, N. N. (2023). Tingkat stres mempengaruhi kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*, 31–38.

Akbulut, Ö., Jafari, L., Arı, D. A., Kızılkan, M. P., Derman, O., & Akgül, S. (2024). Prevalence of premenstrual syndrome in adolescent girls. *Turkish Journal of Pediatrics*, *66*(3), 340–345.

https://doi.org/10.24953/turkjpediatr.2024.4669

Andualem, F., Melkam, M., Takelle, G. M., Nakie, G., Tinsae, T., Fentahun, S., Rtbey, G., Seid, J., Gedef, G. M., Bitew, D. A., & Godana, T. N. (2024). Prevalence of Premenstrual Syndrome and its Associated Factors in Africa: A Systematic Review and Meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1338304

Arianti, J., Ikhtiar, M., Masriadi, Alwi, M. K., & Muthalib, N. U. (2025). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pad aRemaja Putri SMAN 6 Bone. *Window of Public Health Journal*, *6*(1), 34–47. http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph6104

Arsy, A. M. F. (2024). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Siswi MAN 1 Kota Makassar*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Azzahra, N., & Dewi, A. K. (2026). Gambaran Sindrom pramenstruasi Siswi SMAI Sinar Cendekia Tangerang Selatan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, *25*(1), 54–62. https://doi.org/10.30743/ibnusina.v25i1.965

Badan Pusat Statistik. (2026). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2026*. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html

Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidenreng Rappang. (2026). *Kabupaten Sidenreng Rappang dalam Angka*.

Dutta, A., & Sharma, A. (2021). Prevalence of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in India: A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, *11*(2), 161–170. https://doi.org/10.34172/hpp.2021.20

Fadhilah, W. hazmi, & Herdiman, J. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Pramenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *11*(3), 147–151.

Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia: Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *10*(2), 232–250. https://doi.org/10.24854/jpu553

Hantsoo, L., Jagodnik, K. M., Novick, A. M., Baweja, R., Scalea, T. L. di, Ozerdem, A., McGlade, E. C., Simeonova, D. I., Dekel, S., Kornfield, S. L., Nazareth, M., & Weiss, S. J. (2023). The role of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in depression across the female reproductive lifecycle: current knowledge and future directions. *Frontiers in Endocrinology*, 1–22. https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1295261

Henriwati, & Najamuddin, N. I. (2024). the Relationship Between Stress and Physical Activity With Premenstrual Syndrome in Adolescent Girls (Aged 12-15 Years) At Smp Negeri 4 Polewali. *The 2nd Nani Hasanuddin International Health Conference (NHIHC)*, 279–290.

MAS DDI Ma'had Pangkajene. (2026). *Data Jumlah Siswi MAS DDI Ma'had Tahun Ajaran 2026/2027*.

Maulidiana, A. R., Qomariah, P. N., Rahmawati, S. N., Airin, Nazifa, A., Nurazizah, D. M., Chrishargyantari, T. D., Ventiyaningsih, A. D. I., & Fahmi, I. (2024). Anthropometric indices and physical activity in relation to premenstrual syndrome among female adolescents. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, *13*(1),

35–41. https://doi.org/10.14710/jgi.13.1.35-41

Pratiwi, R., & Sjattar, H. (2021). Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, *10*(2), 206–214. https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/272/208

Sahlaz, S. (2023). *Hubungan Stres dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 23 Makassar*. Universitas Hasanuddin.

Saneba, H. S., Pangastuti, N., & Prawitasari, S. (2021). Hubungan antara Stres dan Pola Menstruasi pada Remaja Perempuan Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *8*(2), 74–83. https://doi.org/10.22146/jkr.65753

Sembiring, T. W., Wintah, W., Kusumawardani, E. F., Nursiah, L. E., & Siahaan, P. B. C. (2025). Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMA Negeri 1 Meulaboh. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, *4*(2), 942–955. https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss2.1749

Steiner, M., Macdougall, M., & Brown, E. (2003). The premenstrual symptoms screening tool (PSST) for clinicians. *Archives of women's mental health*, *6*(3), 203–209. https://doi.org/10.1007/s00737-003-0018-4

Yunitasari, E., Kusuma, A., & Palupi, R. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *8*(2), 67–74. https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.527

Yurniati, & Angka, A. T. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Siswa di SMU Frater Makassar. *Journal of Health Quality Development*, *3*(2), 51–58.