

## Pengaruh Tugas Akhir Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dan Perilaku Saat PMS

*Influence Of Final Task On Premenstrual Syndrome (PMS) And Behavior*

Tatik Trisnowati<sup>1\*</sup>, Sri Lestari<sup>2</sup>, Marni<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Insan Husada Surakarta Nursing Academy

<sup>3</sup>Giri Satria Husada Wonogiri Nursing Academy

<sup>1,2</sup>Jl. Letjen Sutoyo No.10, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

<sup>3</sup>Jalan Tentara Pelajar, Gang Menur No. 1, Giriwono, Joho Lor, Giriwono, Kec. Wonogiri, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah 57613

\*Korespondensi: tatiktris@akperinsada.ac.id

### Abstract

*Final task is one of the requirements for student graduation. Provisions regarding the final project are regulated by each faculty, following the university's standards. Final task for diploma III students is in the form of paper or final task. Final task at Nursing Academy, Insann Husada Surakarta is in the form of case study. In general, students who are writing their final assignments often experience difficulties. Difficulties faced are very diverse, ranging from lack of understanding the phenomenon being studied, lack of mastering the theory, limited references and so on. Women who are more prone to suffer from premenstrual syndrome are women who are more sensitive to hormonal changes in the menstrual cycle and to psychological factors.*

*Purpose. This study aims to determine how the effect of the Final task on the incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) and Behavior when PMS on Students.*

*Methods This research is a descriptive analytic study with cross sectional approach. By using purposive sampling technique, a sample of 30 female students was obtained. Data collection tools and methods used were questionnaires and processed with the Pearson correlation test.*

*Result. The results of research that have been done obtained the incidence of PMS in respondents in the last 3 months by 50%. The average respondent has a heavy behavior when facing PMS that is equal to 63.3%. The results of the study show that between the final project with the occurrence of PMS has a significance value of 0.041 ( $p < 0.05$ ) which means there is an influence between the final project with the PMS event with the degree of relationship based on the Pearson Correlation value of 0.429, which means that the relationship is weak between the final project and the occurrence of PMS. While the effect of the final project with PMS behavior shows a significance value of 0.042 ( $p < 0.05$ ) which means there is a relationship between the final project with the occurrence of PMS with the degree of relationship based on the Pearson Correlation value of 0.275, which means a weak relationship between the final task with PMS behavior.*

*Conclusion. It was concluded that there was an effect of the final assignment on the incidence of PMS and PMS Behavior in female students at the Surakarta Husada Insan Nursing Academy.*

**Keywords :** *Final Task, Premenstrual Syndrome (PMS), Behavior*

### Pendahuluan

Sindroma Premenstruasi merupakan kumpulan perubahan gejala fisik dan psikologi yang terjadi pada fase luteal menstruasi dan mereda hampir segera menjelang menstruasi.(1) Sindrom premenstruasi/premenstrual syndrome (PMS) merupakan salah satu gangguan yang umum terjadi pada wanita dalam masa reproduksi (sekitar umur 15–46 tahun).

Gejala-gejala dimulai pada hari ke 5 sampai 10 hari sebelum menstruasi, dan gejala-gejala tersebut memburuk selama siklus ovulasi. Gejala-gejala ini biasanya berupa payudara bengkak, putting susu yang nyeri, bengkak tangan kaki, dan mudah tersinggung. Beberapa wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, cemas, takut, letih, hidung

tersumbat, dan rasa ingin menangis. Dalam bentuk yang paling berat, sering melibatkan depresi dan kemarahan, kondisi ini dikenal sebagai gejala datang bulan atau PMS, dan mungkin membutuhkan penanganan medis. (1) Gambaran lain yang sering terjadi adalah gejala-gejala mereda 1 sampai 2 hari sebelum menstruasi. Dimana sekitar 80 hingga 95 persen perempuan pada usia reproduktif mengalami gejala-gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara reguler pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Seorang wanita kadang merasakan sangat sakit selama fase premenstruasi walaupun hanya untuk 2-3 hari saja, maka sindroma premenstruasi bisa menjadi masalah berat dalam hidup wanita. (2) Selain itu, gejala premenstruasi yang cukup parah memiliki pengaruh negatif pada aktivitas sehari-hari individu yang bersangkutan. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya pendarahan, namun dapat pula berlanjut setelahnya. Sekitar 14 persen perempuan antara usia 20 hingga 35 tahun, sindrom premenstruasi dapat sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari perkuliahan ataupun dalam pekerjaan lainnya. (3)

Dengan alasan diatas maka peneliti tertarik meneliti Pengaruh Tugas Akhir Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dan Perilaku Saat PMS pada mahasiswi yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana Pengaruh Tugas Akhir terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) dan Perilaku saat Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta .

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan teknik atau cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode atau desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian survei. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah bukan buatan), tetapi peneliti

melakukan perlakuan dalam mengumpulkan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, wawancara terstruktur dan sebagainya (4)

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi tingkat III Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta tahun 2019. Dengan menggunakan teknik purposive sampling, didapatkan sampel sebanyak 30 mahasiswi. Variabel independen penelitian ini adalah frekuensi konsultasi. Sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah sindrom premenstruasi (kejadian dan perilaku). Kejadian PMS mahasiswi dalam menghadapi PMS jumlah 10 pertanyaan dengan skoring jawaban bertambah skor 3, jika jawaban sama skor 2, jika jawaban tidak skor 1. Dengan interpretasi jumlah skor kategori 1-10 kategori normal, 11-16 kategori ringan, 17-21 kategori sedang, 22- 26 berat, 27-30 kategori sangat berat. Sedangkan perilaku mahasiswi dalam menghadapi PMS. scoring jawaban jika Ya skor 2 dan jika Tidak skor 1. Dengan interpretasi jumlah skor 1-7 kategori ringan, skor 8-14 kategori sedang, skor 15-20 kategori berat.

Tugas akhir yang sedang dikerjakan oleh mahasiswi, dilihat dari frekuensi konsultasi dengan rata-rata konsultasi dalam waktu 3 bulan. Kurang dari 10 kali kategori jarang, 11-15 kali kategori sedang, Lebih 15 kali kategori sering.

Alat dan metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuesioner dan diolah dengan uji korelasi *Pearson*.

### **Hasil**

#### **Deskripsi umur**

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir atau semester VI yang sedang proses menyelesaikan tugas akhir penyusunan laporan karya tulis ilmiah. Deskripsi umur sampel dalam penelitian ini antara 19-21 tahun.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Umur

Distribusi umur 19 tahun 1 orang (3,3%), 20 tahun 6 orang (20%), 21 tahun 22 orang (73,3%), 22 tahun 1 orang (3,3%) . Umur responden mayoritas 22 tahun sebanyak 73,3%.

### Distribusi Frekuensi Konsultasi Tugas Akhir

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Konsultasi Tugas Akhir

Consult Freq.	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Va lid	Jarang (<10x)	6	20,0	20,0
	Sedang (11-15x)	24	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Frekuensi konsultasi responden dalam 3 bulan terakhir kategori jarang 6 orang (20%) dan sedang 24 orang (80%), rata-rata frekuensi konsultasi responden kategori sedang sebanyak 80%.

### Distribusi frekuensi responden tentang kejadian PMS

Tabel 3 Distribusi Frekuensi kejadian PMS

PMS	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	15	50,0	50,0
	Sedang	15	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Distribusi Frekuensi Kejadian PMS pada responden pada 3 bulan terakhir kategori ringan dengan nilai 11-16 sejumlah 15 orang ( 50%), kategori sedang nilai 17-21 sebanyak 15 orang (50%).

### Distribusi Frekuensi Perilaku PMS

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku PMS

Prilaku PMS	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	11	36,7	36,7
	Berat	19	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Distribusi Frekuensi Perilaku PMS pada responden pada 3 bulan terakhir kategori

Sedang 11 orang ( 36,7%), kategori Berat 19

Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
19,00	1	3,3	3,3
20,00	6	20,0	23,3
21,00	22	73,3	96,7
22,00	1	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0

orang (63,3%). Rata-rata responden mempunyai perilaku yang berat saat menghadapi PMS yaitu sebesar 63,3%.

### Pengaruh Tugas Akhir terhadap Kejadian dan Perilaku saat Premenstrual Syndrome (PMS)

Data yang diperoleh dari analisis univariat tentang karakteristik responden penelitian berupa distribusi frekuensi tentang tingkat stres dan kejadian sindrom premenstruasi yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Sedangkan untuk analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Correlation Pearson*. Tabel 5 Hubungan konsultasi tugas akhir dengan kejadian dan perilaku PMS

	Konsultasi TA	PMS	Perilaku
Konsultasi TA	Pearson Correlation	1 ,429	,275
	Sig. (2-tailed)	,041	,042
	N	30	30
PMS	Pearson Correlation	,429	1 ,413*
	Sig. (2-tailed)	,041	,023
	N	30	30
Perilaku	Pearson Correlation	,275	,413*
	Sig. (2-tailed)	,042	,023
	N	30	30

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa antara konsultasi tugas akhir dengan kejadian PMS mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,041 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara tugas akhir dengan kejadian PMS dengan derajat hubungan berdasarkan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,429 yang berarti hubungannya lemah antara tugas akhir dengan kejadian PMS.

Sedangkan hubungan tugas akhir dengan perilaku PMS menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,042 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara tugas akhir dengan kejadian PMS dengan derajat hubungan berdasarkan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,275 yang berarti hubungannya lemah antara tugas akhir dengan perilaku PMS.

## Pembahasan

### 1. Gambaran Tugas Akhir

Tugas Akhir berdasarkan Undang-undang No 20 tahun 2003 merupakan salah satu bahan yang akan diajukan pada akhir proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran termasuk didalamnya melakukan bimbingan kepada mahasiswa untuk melakukan pendidikan.(4) Tugas akhir merupakan salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa. Ketentuan-ketentuan mengenai tugas akhir diatur oleh masing-masing fakultas, dengan mengikuti standar universitas. Tugas akhir bagi mahasiswa program diploma III berbentuk paper atau proyek akhir. Tugas Akhir di Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta berbentuk studi kasus (karya tulis ilmiah). Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah kegiatan belajar mengajar yang memberi kesempatan pada peserta didik dalam mengungkapkan penalaran secara komprehensif melalui tulisan sesuai dengan ruang lingkup dan tanggung jawab profesinya. Karya Tulis Ilmiah ini dapat mewakili kemampuan daya analisis dan sintesis peserta yang diperolehnya dikelas dalam menghadapi suatu kasus nyata serta kemampuan menerapkan teori-teori yang diperolehnya dikelas dalam menghadapi suatu masalah dan pemecahannya.(5)

Pada umumnya, mahasiswa yang sedang menulis tugas akhir sering mengalami kesulitan. Kesulitan yang dihadapi sangatlah beragam, mulai dari kurang memahami

fenomena yang sedang dikaji, kurang menguasai teori, terbatasnya referensi dan lain sebagainya. Wanita yang lebih mudah menderita sindrom premenstruasi adalah wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus menstruasi dan terhadap faktor-faktor psikologis.(6)

Frekuensi konsultasi tugas akhir responden dalam 3 bulan terakhir kategori jarang 6 orang (20%) dan sedang 24 orang (80%), rata-rata frekuensi konsultasi responden kategori sedang sebanyak 80%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi aktif mengerjakan tugas akhir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi termasuk stres yang negatif sebab stres tersebut memberikan dampak negatif yang buruk pada diri mahasiswa tersebut. Stres yang dialami pada mahasiswa dapat dilihat dari empat aspek, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala interpersonal.(7)

### 2. Gambaran kejadian PMS

Distribusi Frekuensi Kejadian PMS pada responden pada 3 bulan terakhir kategori ringan 15 orang (50%), kategori sedang 15 orang (50%). Gangguan kesehatan saat PMS berupa pusing, depresi, perasaan sensitif berlebihan sekitar dua minggu sebelum haid biasanya dianggap hal yang lumrah bagi wanita usia produktif. Sekitar 40% wanita berusia 14 - 50 tahun, menurut suatu penelitian, mengalami sindrom pra-menstruasi atau yang lebih dikenal dengan PMS (pre-menstruation syndrome). Bahkan survei tahun 1982 di Amerika Serikat menunjukkan, PMS dialami 50% wanita dengan sosio-ekonomi menengah yang datang ke klinik ginekologi.

PMS memang kumpulan gejala akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan haid. Sindrom itu akan menghilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai haid.(8)

Penyebab munculnya sindrom ini memang belum jelas. Beberapa teori menyebutkan antara lain karena faktor hormonal yakni ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Teori lain bilang, karena hormon estrogen yang berlebihan. Para peneliti melaporkan, salah

satu kemungkinan yang kini sedang diselidiki adalah adanya perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks dalam sel. Kemungkinan lain, itu berhubungan dengan gangguan perasaan, faktor kejiwaan, masalah sosial, atau fungsi serotonin yang dialami penderita.(10)

Hasil penelitian Andiana tentang PMS pada mahasiswa yang sedang stres menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi ( $p = 0,40$ ) sehingga stres merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejadian sindrom premenstruasi. (11)

### 3. Gambaran Perilaku saat PMS

Distribusi Frekuensi Perilaku PMS pada responden pada 3 bulan terakhir kategori Sedang 11 orang (36,7%), kategori Berat 19 orang (63,3%). Rata-rata responden mempunyai perilaku yang berat saat menghadapi PMS yaitu sebesar 63,3%.

### 4. Pengaruh Tugas Akhir terhadap Kejadian dan Perilaku saat Premenstrual Syndrome (PMS)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara tugas akhir dengan kejadian PMS mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,041 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara tugas akhir dengan kejadian PMS dengan derajat hubungan berdasarkan nilai Pearson Correlation sebesar 0,429 yang berarti hubungannya lemah antara tugas akhir dengan kejadian PMS.

Sedangkan hubungan tugas akhir dengan perilaku PMS menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,042 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara tugas akhir dengan kejadian PMS dengan derajat hubungan berdasarkan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,275 yang berarti hubungannya lemah antara tugas akhir dengan perilaku PMS

Penelitian Siyamti dan Pertiwi menyebutkan bahwa nilai korelasi sebesar 0,659 dan nilai  $p$ -value adalah  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan sindrom premenstruasi. Hubungan ini membentuk kecenderungan semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka sindrom yang dialami seseorang juga semakin berat. Implikasi penelitian ini adalah

menjadi saran bagi para mahasiswa untuk dapat mengantisipasi terjadinya sindrom premenstruasi. Tingkat kecemasan yang berat akan menimbulkan sindrom premenstruasi yang berat pula, maka para mahasiswa untuk dapat mengendalikan tingkat kecemasannya menjelang menstruasi agar tidak mengalami sindrom premenstruasi yang berat.(10)

Hasil penelitian Andiarna tentang PMS pada mahasiswa yang sedang stres menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian sindrom premenstruasi ( $p = 0,40$ ) sehingga stres merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejadian sindrom premenstruasi. Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian adalah tingkat stres haruslah dapat dikelola dengan baik oleh para mahasiswa sehingga kejadian sindrom premenstruasi dapat dicegah.(11)

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gambaran pelaksanaan tugas akhir responden dalam 3 bulan terakhir kategori ringan 6 orang (20%) dan sedang 24 orang (80%), rata-rata frekuensi konsultasi responden kategori sedang sebanyak 80%. Kejadian PMS pada responden pada 3 bulan terakhir kategori ringan 15 orang (50%), kategori sedang 15 orang (50%) dan gambaran perilaku PMS pada responden pada 3 bulan terakhir kategori Sedang 11 orang (36,7%), kategori Berat 19 orang (63,3%). Rata-rata responden mempunyai perilaku yang berat saat menghadapi PMS yaitu sebesar 63,3%.

Banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa serta deadline yang cukup singkat serta situasi yang monoton selama satu semester dapat membuat mahasiswa yang tidak dapat menghadapi perubahan akan merasa tertekan, rentan mengalami stres yang mengganggu atau yang biasanya dikenal dengan distres. Seiring berjalannya waktu, jika stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir tersebut tidak diatasi dengan baik, terjadi akumulasi stressor yang dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan, dan akhirnya menyebabkan kematian. Mahasiswa mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit.(12)

Meskipun hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan kejadian premenstrual syndrome, namun cenderung responden tidak mengalami PMS pada tingkat stress yang serius. Hal ini diduga disebabkan adanya faktor lain yang lebih dominan seperti faktor riwayat keluarga, dimana faktor genetik memainkan peranan penting terhadap estrogen dan serotonin. (13)

Salah satu penyebab PMS karena faktor psikis, yaitu stres sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian premenstrual syndrome (PMS). Gejala-gejala premenstrual syndrome (PMS) akan semakin meningkat jika didalam diri seorang wanita mengalami tekanan. (15)

Didukung hasil interview dengan responden, mereka yang mengalami stres ringan sampai stres sangat berat disebabkan oleh faktor kesibukan, misalnya batasan waktu penyelesaian karya tulis yang pendek sehingga mahasiswa melakukan konsultasi dan revisi dalam jarak waktu yang pendek, sehingga membuat mahasiswa sering mengalami rasa cemas dan merasa kelelahan. Kelelahan merupakan stimulus dari stress, sehingga banyak orang yang mengalami stres pada saat PMS bahkan sampai terlalu stresnya sampai mereka sering memilih untuk menyendiri dan sering merasa sedih. Beberapa responden juga mengaku bahwa kadang saat mereka memiliki perselisihan atau konflik yang tidak dapat diselesaikan dengan seseorang membuat mereka menjadi sulit untuk merasa tenang, mudah tersinggung dan mudah marah. Hal ini membuat mereka mengalami stres yang akhirnya akan memperberat gejala PMS yang dirasakan. (16)

### Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini bahwa gambaran konsultasi tugas akhir responden dalam 3 bulan terakhir rata-rata frekuensi konsultasi responden kategori sedang sebanyak 80%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi aktif mengerjakan tugas akhir. Gambaran kejadian PMS pada responden pada 3 bulan terakhir kategori ringan 15 orang ( 50%), kategori sedang 15 orang (50%). Sedang gambaran perilaku sebesar 63,3% kategori perilaku berat saat menghadapi PMS.

Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tugas akhir dengan kejadian PMS dan Perilaku PMS pada Mahasiswi di Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta.

Penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan dan keterbatasan yaitu responden merupakan mahasiswa dalam satu institusi dan variabel penelitian sedikit. Disarankan untuk penelitian selanjutnya agar memperluas populasi agar hasil bisa digeneralisasikan dan menambah variabel yang lebih banyak lagi.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih saya tujukan kepada Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta dan berbagai pihak yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dana kepada kami untuk melakukan penelitian ini.

### Daftar Pustaka

1. Pramono, N. Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Lanjut Usia. Makalah Pidato Pengukuhan. Semarang : FK Universitas Diponegoro; 2002.
2. Halbreich et al. Clinical diagnostic criteria for premenstrual syndrome and guidelines for their quantification for research studies. *Journal Gynecology Endocrinology*; 2007.
3. Dinkes Jateng. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017. [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES\\_PROVINSI\\_2017/13\\_Jateng\\_2017.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2017/13_Jateng_2017.pdf); 2017.
4. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2007
5. Undang-Undang no. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta; 2003
6. Buku Panduan Karya Tulis Ilmiah Prodi DIII Keperawatan .Akademi Keperawatan Insan Husada Surakarta; 2019
7. Hanafi, W. Ilmu Kebidanan. Yogyakarta: Yayasan Bina Pustaka; 2005
8. Giyarto. Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi

- Universitas Muhammadiyah  
Surakarta Dalam Mengerjakan  
Skripsi. UMS Press; 2018
9. Anurogo, D, dan Wulandari, A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi Yogyakarta; 2011
  10. Siyamti.S & Pertiwi H.W. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Tingkat II Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali. *Jurnal kebidanan*; 2011; 3(1).
  11. Andiarna. Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.2(1), April 2018 ISSN 2549-919X
  12. Potter, P.A.& Perry, A.G. *Fundamental of Nursing: Concept, Proses and Practice* Philadelphia: Mosby Years In; 2005
  13. Murray M., Evens B., dan Wiling C. *Health psychology*. London: Sage Publication; 2002
  14. Praschak-Rieder, N., Willeit, M., Winkler, D., Neumeister, A., Hilger, E., Zill, P., Hornik, K., Stastny, J., Thierry, N., Ackenheil, M., Bondy, B. dan Kasper, S. Role of Family History and 5-HTTLPR Polymorphism in Female Seasonal Affective Disorder Patients with and without Premenstrual Dysphoric Disorder. *Eur Neuropsychopharmacol*; 2002
  15. Saryono. *Sindrome Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha medika; 2009.
  16. Niven, Neil. *Psikologi Kesehatan Keperawatan Pengantar untuk Perawat dan Profesional Kesehatan lain*. Jakarta: EGC; 2002