

Anandita Putri Rahmadhani
202210420311007
Ilmu Keperawatan

**HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
DENGAN KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PADA
MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

SKRIPSI



OLEH :

ANANDITA PUTRI RAHMADHANI

202210420311007

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
DENGAN KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PADA
MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

SKRIPSI

Disusun Oleh :

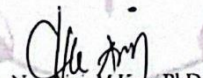
ANANDITA PUTRI RAHMADHANI

NIM. 202210420311007

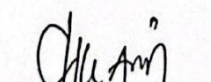
Skripsi ini Telah Disetujui

Tanggal : 29 Desember 2025

Pembimbing 1


Nur Anni, M.Kep, PhD
NIP.UMM.1141410052

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang


Nur Anni, M.Kep, PhD
NIP.UMM.1141410052

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

“HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)
DENGAN KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PADA
MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG”

SKRIPSI

Disusun Oleh :

ANANDITA PUTRI RAHMADHANI

NIM. 202210420311007

Dijikan Pada Tanggal :

Penguji 1



Ika Rizky Angraini, M.Kep
NIP.UMM.130615031990

Penguji 2



Ollyvia Preeska Dwi Marta,
S.Kep., Ns., M.Sc.
NIP.UMM.140309031989

Penguji 3



Nur Aini, M.Kep, PhD
NIP.UMM.1141410052



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang


Dr. apt. Hidarjah Rachmawati, S.Si, Sp.FRS.
NIP.UMM.114.0609.0449

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anandita Putri Rahmadhani
NIM : 202210420311007
Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES UMM
Judul Skripsi : Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Dengan Kualitas
Tidur Dan Kecemasan Pada Mahasiswi Program Studi
S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 17 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan



ANANDITA PUTRI RAHMADHANI

NIM.202210420311007

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatub

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Dengan Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Malang“. Skripsi ini menjadi tugas akhir yang ditujukan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana SI Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. dalam penyusunan skripsi ini terdapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik berupa ide-ide, doa, motivasi ataupun tenaga. Oleh sebab itu, Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT, atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik dan lancar.
2. Ibu Dr. apt. Hidajah Rachmawati, S.Si, Sp.FRS. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Nur Aini, M.Kep, PhD selaku Kepala Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Dr. Tri Lestari Handayani, S.Kep, M.Kep., Sp.Mat selaku dosen pembimbing 1 saya yang telah menemani dan memberi arahan pada penulis dalam menyusun proposal skripsi.
5. Ibu Dr. Nur Aini, M.Kep, PhD selaku dosen pembimbing 2 saya yang telah memberi arahan dan motivasi pada penulis dalam menyusun skripsi ini.

6. Seluruh dosen Program Studi keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya kepada penulis selama dibangku perkuliahan.
7. Kedua orang tua dan keluarga tersayang atas doa, nasehat, dan dukungan yang diberikan pada penulis dalam menyusun laporan skripsi ini.
8. Kelas B kelompok 4 angkatan 2022 yang selalu bekerja sama dalam mengerjakan tugas sampai saat ini, serta memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan saya Dewi, Cia, Heny, dan Della yang selalu membersamai saya selama kuliah di Malang.
10. Sahabat-sahabat saya Tasya, Ocha, Septia, Ijah, dan Fitri yang selalu support saya dari jauh.
11. Saya sendiri yang telah berjuang sampai detik ini, tidak menyerah ketika kalah dengan keadaan dan selalu berusaha mengevaluasi diri sendiri ketika melakukan kesalahan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk menjadikan skripsi ini lebih baik lagi. Peneliti berharap skripsi ini akan memberikan manfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatub

Malang, 17 Januari 2026



Anandita Putri Rahmadhani

**HUBUNGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DENGAN
KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PADA MAHASISWI PROGRAM
STUDI S1 KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MALANG**

Anandita Putri Rahmadhani¹, Nur Aini², Ika Rizky Anggraini³, Ollyvia Freeska Dwi Marta⁴
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah
Malang

Jl. Bendungan Sutami No., 188A, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145

Email: ananditaputrirahmadhani@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri. Banyak wanita mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) sebelum menstruasi, yang meliputi keluhan emosional, fisik, dan psikologis sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan PMS dengan kualitas tidur dan kecemasan pada remaja putri di Universitas Muhammadiyah Malang.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* secara observasional analitik. Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2023 dan 2024 dengan total 266 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan perhitungan rumus Slovin sehingga diperoleh 176 responden untuk mengantisipasi *drop out*. Namun, sebanyak 3 responden tidak bersedia mengikuti penelitian, sehingga jumlah responden yang di analisis menjadi 173 mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami PMS berat (39,88%) dan PMS sedang (35,84%). Kualitas tidur responden sebagian besar berada pada kategori gangguan tidur sedang (21,97%), sedangkan tingkat kecemasan dominan adalah kecemasan sedang (80,92%). Uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif signifikan antara PMS dengan kualitas tidur ($r = 0,404$, $p < 0,001$) serta antara PMS dengan kecemasan ($r = 0,454$, $p < 0,001$).

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa usia dewasa awal rentan mengalami PMS tingkat sedang hingga berat. Terdapat hubungan signifikan antara PMS dengan kualitas tidur dan kecemasan, di mana kualitas tidur yang buruk dan kecemasan yang tinggi dapat memperberat gejala PMS.

Kata Kunci: *Premenstrual syndrome* (PMS), kualitas tidur, kecemasan, mahasiswa, kesehatan reproduksi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PREMENSTRUAL SYNDROME
(PMS), SLEEP QUALITY, AND ANXIETY AMONG UNDERGRADUATE
NURSING STUDENTS AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF
MALANG**

Anandita Putri Rahmadhani¹, Nur Aini², Ika Rizky Anggraini³, Ollyvia Freeska Dwi Marta⁴

Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Bendungan Sutami No. 188A, Malang City, East Java, Indonesia 65145

Email: ananditaputrirahmadhani@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstruation is a reproductive health issue commonly experienced by adolescent girls. Many women experience symptoms of Premenstrual Syndrome (PMS) prior to menstruation, including emotional, physical, and psychological complaints that can interfere with daily activities. This study aimed to analyze the relationship between PMS, sleep quality, and anxiety among female students at Universitas Muhammadiyah Malang.

Methods: This study employed a cross-sectional approach with an observational analytic design. The study population consisted of female students from the 2023 and 2024 cohorts, totaling 266 respondents. Simple random sampling was used, and sample size calculation using the Slovin formula resulted in 176 respondents to anticipate potential dropouts. However, three respondents declined to participate, resulting in a final sample of 173 female students. Data analysis was conducted using the Spearman correlation test.

Results: The results showed that the majority of respondents experienced severe PMS (39.88%) and moderate PMS (35.84%). Most respondents had moderate sleep disturbances (21.97%), while the dominant level of anxiety was moderate anxiety (80.92%). Spearman correlation analysis revealed a significant positive relationship between PMS and sleep quality ($r = 0.404$, $p < 0.001$) and between PMS and anxiety ($r = 0.454$, $p < 0.001$).

Conclusion: Most early adult female students are vulnerable to experiencing moderate to severe PMS. There is a significant relationship between PMS, sleep quality, and anxiety, where poor sleep quality and higher anxiety levels may exacerbate PMS symptoms.

Keyword: Premenstrual Syndrome (PMS), sleep quality, anxiety, female students, reproductive health

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penulisan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Perkembangan Teori.....	8
1.4.2 Praktik Keperawatan.....	8
1.5 Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	12
2.1.1 Definisi PMS.....	12
2.1.2 Etiologi PMS.....	13
2.1.3 Gejala PMS.....	15
2.1.4 Faktor Risiko PMS.....	16
2.1.5 Terapi PMS.....	17
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	18
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur.....	18
2.2.2 Tahapan Tidur.....	18
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	21
2.2.4 Hubungan PMS dengan Kualitas Tidur.....	23
2.3 Konsep Kecemasan.....	24
2.3.1 Definisi Kecemasan.....	24
2.3.2 Penyebab Kecemasan.....	25

2.3.3 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	26
2.3.4 Respon Kecemasan	27
2.3.5 Tingkat Kecemasan	29
2.3.6 Hubungan PMS dengan Kecemasan.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	32
3.1 Kerangka Konsep	32
3.2 Hipotesis.....	33
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	34
4.1 Desain Penelitian.....	34
4.2 Populasi, Tehnik sampling dan Sampel	34
4.2.1 Populasi.....	34
4.2.2 Tehnik Sampling.....	34
4.2.3 Sampel.....	35
4.2.4 Besar Sampel	36
4.2.5 Kriteria Sampel Penelitian	37
4.3 Variabel Penelitian	38
4.4 Definisi Operasional.....	39
4.5 Tempat Penelitian	41
4.6 Waktu Penelitian	41
4.7 Instrumen Penelitian.....	41
4.7.1 Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF)	41
4.7.2 <i>Groningen Sleep Quality Scale</i> (GSQS).....	43
4.7.3 Zung Self-Rating Anxiety Scale (Zung SAS)	44
4.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	48
4.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	50
4.10 Analisis Data.....	52
4.11 Etika Penelitian.....	58
BAB V HASIL PENELITIAN.....	60
5.1 Hasil Penelitian	60
5.1.1 Karakteristik Responden.....	60
5.1.2 Karakteristik PMS, Kualitas Tidur, dan Kecemasan Pada Responden	61
5.1.3 Hubungan <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Dengan Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Malang.....	62
BAB VI PEMBAHASAN.....	63

6.1 Karakteristik Responden.....	63
6.2 Gambaran <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Muhammdiyah Malang.....	65
6.3 Hubungan <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Muhammdiyah Malang.....	66
6.4 Hubungan <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) dengan Kecemasan Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Muhammdiyah Malang.....	68
6.5 Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB VII PENUTUP.....	71
7.1 Kesimpulan.....	71
7.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	87



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 2.1 Terapi PMS.....	17
Tabel 2.3 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	26
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.5 Domain Kuesioner <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (sPAF).....	41
Tabel 4.6 Tingkat <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) & Interpretasi.....	43
Tabel 4.7 Domain Kuesioner <i>Groningen Sleep Quality Scale</i> (GSQS)	43
Tabel 4.8 Skoring Kuesioner <i>Groningen Sleep Quality Scale</i> (GSQS)	44
Tabel 4.9 Interpretasi Kuesioner <i>Groningen Sleep Quality Scale</i> (GSQS).....	44
Tabel 4.10 Domain Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> (Zung SAS)	45
Tabel 4.11 Skoring <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> (Zung SAS)	47
Tabel 4.12 Tingkat Kecemasan & Interpretasi	48
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Tingkat PMS Responden.....	52
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden	53
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden	55
Tabel 4.16 Analisis Univariat.....	56
Tabel 4.17 Analisis Bivariat.....	57
Tabel 4.18 Distribusi Karakteristik Responden.....	60
Tabel 4.19 Distribusi PMS, Kualitas Tidur, dan Kecemasan pada Responden (n=173)	61
Tabel 4.20 Hasil Uji Korelasi <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) dengan Kualitas Tidur dan Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent.....	87
Lampiran 2. Kuesioner SPAF (<i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>)	90
Lampiran 3. Kuesioner GSQS (Groningen Sleep Quality Scale).....	92
Lampiran 4. Kuesioner Zung SAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale).....	93
Lampiran 5. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi	95
Lampiran 6. Hasil Deteksi Plagiasi	100
Lampiran 7. Etik Penelitian.....	104
Lampiran 8. Angket Lembar Revisi.....	105
Lampiran 9. Hasil Uji Bivariat.....	106
Lampiran 10. Uji Reliabilitas Instrumen GSQS	107
Lampiran 11. Tabulasi Data.....	109
Lampiran 12 Bukti Chat Perwakilan Kelas Responden	132
Lampiran 13 Poster	133



DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Rusdy,), Sirodj, A., & Afgani, W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/JPSK.V3I01.1955>
- Agista Rahmayanti, AYG Wibisono, & Ida Faridah. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMKN 9 Kota Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 50–55. <https://doi.org/10.59435/JURDIKES.V1I2.157>
- Agustianti, R., Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A. ni, Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., & Ikhrum, F. (2022). Metode penelitian kuantitatif & kualitatif. In *Tobar Media* (Issue Mi).
- Ahnaf et al. (2024). View of HUBUNGAN TINGKAT PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWI. *OMPFI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 2, 32–39. <https://comphi.sinergis.org/comphi/article/view/217/132>
- Aisyah, I. U., & Wijayani, Q. N. (2023). PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Trivikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 11–20. <https://doi.org/10.6578/TRIWIKRAMA.V2I9.1421>
- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). (teori ga msk, ambil kategori usia menarche) Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 200–207.
- Allen et al. (1991). (PDF) The Shortened Premenstrual Assessment Form. *The Journal of Reproductive Medicine*, 769–772. https://www.researchgate.net/publication/21389744_The_Shortened_Premenstrual_Assessment_Form
- Almujahidiani, T., & Mayasari, R. (2023). Faktor – Faktor Yang berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13(1), 71–78. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i1.343>
- Anduaem, 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*, 15. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2024.1338304>
- Anggita, K. D., Isrofah, Putu Inta Daryaswanti, M., Suratmi, Isnii Lailatul Maghfiroh, N. H., Diah Eko Martini, I., & Hanifah, A. Y. S. (2023).

Keperawatan Medikal Bedah (M. K. Efitra, S.Kom., M.Kom, Ns. Putu Intan Daryaswanti, S.Kep, Ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- Angka, A. T., & Yurniati, Y. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswa di SMU Frater Makassar. *Journal of Health Quality Development*, 3(2), 51–58. <https://doi.org/10.51577/JHQD.V3I2.481>
- Asmin, R. Y., & Hamzah, R. N. (2023). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWI PRODI DIII KEBIDANAN STIKES MEGA REZKY MAKASSAR. 2(10), 4466–4472.
- Baadhah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 338–343. <https://doi.org/10.14710/JKM.V9I3.29340>
- Batmomolin, A., Papilaja, M. F., Magdalena, Hamka, Yasni, H., Timisela, J., Mardiaty, E., Priliana, W. K., Kalebora, J., Kolompoy J A, Indrasita, D., Indarna, A. A., Koch, N. M., Purwaningsih, E., Djaafar, N. S., Meliana, & Maulana, I. (2024). *Bunga Rampai Etika Profesi dan Hukum Keperawatan*. www.mediapustakaindo.com
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4),
- Cary, E., & Simpson, P. (2024). Premenstrual disorders and PMDD - a review. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 38(1), 101858. <https://doi.org/10.1016/J.BEEM.2023.101858>
- Chehreh, R., Solaimannzhad, B., Karamelahi, Z., & Mohammadnjad, S. (2021). Investigating Anxiety and Depression in Medical Students with Premenstrual Syndrome. *Journal of Family Medicine and Health Care 2021*, Volume 7, Page 112, 7(4), 112–117. <https://doi.org/10.11648/J.JFMHC.20210704.16>
- Chun, H., & Doo, M. (2023). Sleep Quality in Women with Premenstrual Syndrome Is Associated with Metabolic Syndrome-Related Variables. *Healthcare 2023*, Vol. 11, Page 1492, 11(10), 1492. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE11101492>
- Darwis, M. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Perempuan*. Penerbit P4I.
- Degasperi, G., Meneo, D., Curati, S., Cardi, V., Baglioni, C., & Cellini, N. (2024). Sleep quality in eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 77, 101969. <https://doi.org/10.1016/J.SMRV.2024.101969>

- Dewi, A. P. (2023). *Hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir FIK di Universitas Negeri Malang / Ajeng Putri Dewi.*
- Dewi, I. M., & Chasanah, S. U. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri: *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/MPPKI.V6I8.3607>
- Dilbaz, B., & Aksan, A. (2021). Premenstrual syndrome, a common but underrated entity: review of the clinical literature. *Journal of the Turkish German Gynecological Association*, 22(2), 139. <https://doi.org/10.4274/JTGGA.GALENOS.2021.2020.0133>
- Dodikrisno E Manery, Taufik Zuneldi, Yushar A Embisa, Abdul M Ukratalo, & Nadira Pattimura. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Dola, D. S., & Aryani, A. (2024). *Dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom Pada Wanita Yang Berkerja Di Pt . Donggi Senoro Kilang. 01(02).*
- Eden Walukow, D., Lydia Eunike Berhimpon, S., Inri Rambert, G., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran, F., & Sam Ratulangi, U. (2025). GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI. *JURNAL KEPERAWATAN*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.35790/J-KP.V13I1.59776>
- Elfaldonna et al. (2024). *Buku Ajar Dasar Exploratory Data Analysis (EDA) - Google Books.* Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Dasar_Exploratory_Data_Analysi/n7ofEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Erbil, N., & Yücesoy, H. (2022). Relationship between premenstrual syndrome and sleep quality among nursing and medical students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2), 448–455. <https://doi.org/10.1111/PPC.12628>
- Ernawati. (2021). Anatomi pada Genitalia Eksterna Wanita. In *Organ Reproduksi Wanita.*
- 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 Universitas Binawan*, 3(2), 46–56. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v3i2.868>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fauziah Fauziah, Yadi Putra, & Busratul Muazinah. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri

Di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Anestesi*, 1(2), 200–222. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i2.578>

- Febrianti, D., Lia Fitriyanti, & Nuhan, H. G. (2025). The Relationship Between Anxiety Levels and Premenstrual Syndrome (PMS) Among Female Adolescents at Mulia Karya Husada Health Vocational School. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 181–190. <https://doi.org/10.37012/jik.v17i2.2939>
- Fidyowati, F. Y., Astutiningrum, D., & Riyanti, E. (2021). Hubungan Antara Premenstrual Syndrome Dengan Kualitas Tidur. *Proceedings of The 14th University Research Colloquium*.
- Fikri, R., & Isa, S. M. (2023). Sleep Stage Classification on ECG Signal and HRV using Combination of Random Forest and SHAP Value. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 8680–8693. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4635>
- Firdaus, F. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif; Dilengkapi Analisis Regresi IBM SPSS. In *DOTPLUS Publisher*. https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI_PENELITIAN_KUANTITATIF_DILENGKAPI_ANALISIS_REGRESI_IBM_SPSS/1j8hEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Firdaus, S. A. L. W. T. A. D., & Firdaus, S. A. L. W. T. A. D. (2022). KUALITAS TIDUR BERHUBUNGAN DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR. https://repository.stikesmaharani.web.id/index.php?p=show_detail&id=383&keywords=
- Firmansyah, D., Pasim Sukabumi, S., & Al Fath Sukabumi, S. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/JIPH.V1I2.937>
- Fuse-Nagase, Y., & Kono, Y. (2024). Understanding of premenstrual dysphoric disorder and premenstrual syndrome among professionals in Japanese university health services: A survey with simulated cases. *Asian Journal of Psychiatry*, 102. <https://doi.org/10.1016/J.AJP.2024.104275>
- Gea, O. J. (2022). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Tinggal Dengan Keluarga Berbeda Dengan Mahasiswa Yang Tinggal Di Kost Dalam Menyusun Skripsi. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(06), 225–229. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i06.65>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>

- Gurning, M., & Pademme, D. (2021). Perubahan Mood saat Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 119–122. <https://doi.org/10.53690/IPM.V1I02.55>
- Hamidovic, A., Dang, N., Khalil, D., & Sun, J. (2022). Association between Neuroticism and Premenstrual Affective/Psychological Symptomatology. *Psychiatry International*, 3(1), 52–64. <https://doi.org/10.3390/PSYCHIATRYINT3010005>,
- Handayani, D. S., & Widiastuti, W. (2023). Pemberdayaan peer edukator dalam edukasi manajemen self-care pada mahasiswa keperawatan penderita premenstrual syndrome. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(1), undefined-undefined. <https://doi.org/10.37373/BEMAS.V4I1.592><https://doi.org/10.37373/BEMAS.V4I1.592>
- Haniyah, S. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan premenstrual syndrome (pms) pada santriwati pondok pesantren darussalam. *Jurnal Kesehatan*, Vol.12(1), 79–83. <http://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/view/503>
<http://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/view/503>
- hassan, sara saied, & Afify, O. (2025). Effect of Nursing Approach Based on Levine’s Conservation Model on Fatigue, Depression and Sleep Quality among Postpartum Women. *Port Said Scientific Journal of Nursing*, 12(3), 244–278. <https://doi.org/10.21608/pssjn.2025.399761.1370>
- Hidayah, A. R., & Elliya, R. (2024). Asuhan Keperawatan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3897–3907. <https://doi.org/10.33024/JKPM.V7I9.15681>
- Hofmeister, S., & Bodden, S. (2016). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *American Family Physician*, 94(3), 236–240. https://doi.org/10.4103/AIP.AIP_16_22
- Hulu & Kurniawan. (2021). *Memahami dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan* - Google Books. Prenada Media. https://www.google.co.id/books/edition/Memahami_dengan_Mudah_St atistik_Nonparam/4lfBEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Indrayani et al. (2024, December 3). *GANGGUAN SEBELUM HAID? BIJI LABU KUNING SOLUSINYA* - Google Books. https://www.google.co.id/books/edition/GANGGUAN_SEBELUM_H AID_BIJI_LABU_KUNING_S/jyRaEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Islamy et al. (2024). View of HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN PRE MENSTRUASI SINDROM (PMS) PADA

MAHASISWI S1 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR (Di STIKes
Hutama Abdi Husada Tulungagung). *Jurnal Ilmiah Pamenang - JIP*, 6, 141–
147. <https://doi.org/10.53599>

Istiroha, I., Sutrisno, S., Basri, A. H., & Zahroh, R. (2024). GANGGUAN
TIDUR DAN KUALITAS HIDUP PASIEN PENYAKIT GINJAL
KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI WILAYAH
KABUPATEN GRESIK. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 15–23.
<https://doi.org/10.47560/KEP.V13I1.604>

Iwan Dwiprahasto, T. L. (2023). Tinjauan Pustaka dan Kerangka Teori-Konsep
Penelitian. In I. D. Adi Utami (Ed.), *Metode penelitian: Prinsip dan Aplikasi
Untuk Manajemen Rumah Sakit*. Gadjah Mada University Press.

Jafari, F., Tarrahi, M. J., Farhang, A., & Amani, R. (2020). Effect of zinc
supplementation on quality of life and sleep quality in young women with
premenstrual syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled
trial. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 302(3), 657–664.
<https://doi.org/10.1007/S00404-020-05628-W>

Jeon, B., & Baek, J. (2023). Menstrual disturbances and its association with sleep
disturbances: a systematic review. *BMC Women's Health*, 23(1).
<https://doi.org/10.1186/S12905-023-02629-0>,

Jespersen, C., Lauritsen, M. P., Frokjaer, V. G., & Schroll, J. B. (2024). Selective
serotonin reuptake inhibitors for premenstrual syndrome and premenstrual
dysphoric disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2024(8).
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD001396.pub4>

Kamel, D. M., Tantawy, S. A., Alsayed, N., Bekhet, A. H., Elbkery, N., & Khairy,
A. (2021). The relationship between premenstrual syndrome and the quality
of sleep among egyptian women: An observational study. *Archives of the
Balkan Medical Union*, 56(2), 172–178.
<https://doi.org/10.31688/ABMU.2021.56.2.05>

Karminingtyas, S. R., Pujiastuti, A., & Mawardika, T. (2023). Edukasi Kesehatan
Menstrual Hygiene Dan Penatalaksanaan Premenstrual Syndrome Di SMK
Theresiana Semarang. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan
Masyarakat*, 2(1), 101–108.
<https://doi.org/10.60004/KOMUNITA.V2I1.37>

Kristianti dan Dewi, Y. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan
Prakonsepsi*. Mahakarya Citra Utama.
https://books.google.co.id/books?id=bAcaEQAAQBAJ&pg=PA40&dq=Premenstrual+syndrome+buku+terbaru&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwjK_XHkouIAxX5RmcHHRIxBkoQ6AF6BAgFEAM#v=onepage&q=Premenstrual+syndrome+buku+terba

- Lestar, M. A., Kebidanan Prodi Aceh Utara, J., & Kemenkes Aceh, P. (2022). FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI WANITA USIA SUBUR DALAM UPAYA MENGURANGI GEJALA DAN DAMPAK PRE MENSTRUAL SYNDROME DI KECAMATAN MUARA DUA KOTA LHOKEUMAWE. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 19–25. <https://doi.org/10.30602/JKK.V8I1.969>
- Lestari, D. R., Haniyah, S., & Wirakhmi, I. N. (2024). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa. *Journal Innovation In Education*, 2(1), 215–226. <https://doi.org/10.59841/INOVED.V2I1.895>
- Lestari, T. I. Y., Ningsih, L. H., & Astuti, E. M. (2024). HUBUNGAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWI PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN DI INSTITUT KESEHATAN DAN TEKNOLOGI AL INSYIRAH. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1), 147–155. <https://doi.org/10.35328/KEPERAWATAN.V13I1.2645>
- Li, S. H., Lloyd, A. R., & Graham, B. M. (2021). Subjective sleep quality and characteristics across the menstrual cycle in women with and without Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 148. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110570>
- Liguori, F., Saraiello, E., & Calella, P. (2023). Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder's Impact on Quality of Life, and the Role of Physical Activity. *Medicina (Lithuania)*, 59(11). <https://doi.org/10.3390/medicina59112044>
- Lisnawati. (2017). OLAH RAGA DAN POLA TIDUR BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS). *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 246–255. <https://doi.org/10.33366/JC.V5I2.568>
- Liu, Q., Lin, Y., & Zhang, W. (2024). Psychological stress dysfunction in women with premenstrual syndrome. *Helijon*, 10(22), e40233. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2024.E40233>
- Lutfiyati, A., Hutasoit, M., Nirmalasari, N., Studi, P., Fakultas, K., Universitas, K., Achmad, J., & Yogyakarta, Y. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) di SMAN 1 Godean Sleman. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(1), 8–13. <https://doi.org/10.36569/JMM.V12I1.142>
- Made Ayu, Y. R. T., Ayu Ningrat, P. D., Wayan Erviana, P. D., Made, N., Ayu Purnama, D., & Putu Riza, K. I. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas Factors

- Affecting Premenstrual Syndrome in Senior High School Students. *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 86–95. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3>
- Mahmoud, N. A., Frere, N. O., Zaitoun, N. A., Zaitoun, M. M., & Elshamy, R. A. (2024). Premenstrual syndrome among medical versus non-medical workers and its association with work-related quality of life. *The Journal of the Egyptian Public Health Association*, 99(1). <https://doi.org/10.1186/S42506-024-00161-Z>
- Mann, P., & TS, P. (2023). Premenstrual Syndrome, Anxiety, and Depression Among Menstruating Rural Adolescent Girls: A Community-Based Cross-Sectional Study. *Cureus*, 15(12). <https://doi.org/10.7759/CUREUS.50385>
- Mariyam, M., Sari, J. M., & Angges, A. (2022). Hubungan Sikap Remaja Putri Tentang Pramenstruasi Syndrom dengan Gejala Pramenstruasi Syndrom pada Siswa SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2020. *KOLONI*, 1(4), 832–836. <https://doi.org/10.31004/KOLONI.V1I4.90>
- Marta, O. F. D., Kuo, S. Y., Bloomfield, J., Lee, H. C., Ruhyanudin, F., Poynor, M. Y., Brahmadhi, A., Pratiwi, I. D., Aini, N., Mashfufa, E. W., Hasan, F., & Chiu, H. Y. (2020). Gender differences in the relationships between sleep disturbances and academic performance among nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 85, 104270. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104270>
- Masitoh, S., Syam, H., Lubis, R., Kusumastuti, A., & Fatimah, A. N. (2025). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE LEVEL AND ANXIETY WITH THE INCIDENCE OF PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN. 6(15), 1–10. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v6i1.2627>
- Mbati, D. D., Alit, N. K., & Hidayati, L. (2021). LITERATURE REVIEW: ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING PREMENSTRUAL SYNDROME IN GIRLS ADOLESCENT. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 6(2), 75. <https://doi.org/10.20473/IJCHN.V6I2.29691>
- Mighani, S., Taghizadeh Shivyari, F., Razzaghi, A., Amerzadeh, M., Ranjbaran, M., Samavat, M., & Javadi, M. (2025). Association between sleep quality and premenstrual syndrome in young women in a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 15(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-90581-4>
- Moji, Lautan. L., & Savitri, E. W. (2021). *Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru - Lydia Moji Lautan, Elisabeth Wahyu Savitri - Google Buku*. 45. https://books.google.co.id/books/about/Tingkat_Kecemasan_Perawat_d_i_Masa_Adapta.html?id=GHDVEAAAQBAJ&printsec=frontcover&newb

[ks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_entity&hl=id&gl=ID&redir_esc=y.#v=onepage&q&f=false](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030186)

- Morino, S., Hirata, H., Matsumoto, D., Yokota, I., & Aoyama, T. (2022). Patterns of premenstrual syndrome in collegiate women: A cross-sectional study. *Medicine (United States)*, *101*(35), E30186. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030186>
- Mulyadi, E., & Khalida, N. (2021). *Buku Ajar Hypnocoring*. 289.
- Mutalazimah. (2025). *METODE PENELITIAN KESEHATAN* - Google Books. Muhammadiyah University Press. https://www.google.co.id/books/edition/METODE_PENELITIAN_KESEHATAN/015EEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Niriyah, S., Ramadia, A., Silalahi, M., Putri, D. K., & Fajariyah, N. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Jiva I Seri II*.
- Norfai. (2021). *Analisis Data Penelitian*. 2021.
- Noviyanti, N. I., Gusriani, Ruqaiyah, Mappaware, N. A., & Ahmad, M. (2021). The effect of estrogen hormone on premenstrual syndrome (PMS) occurrences in teenage girls at Pesantren Darul Arqam Makassar. *Gaceta Sanitaria*, *35* Suppl 2, S571–S575. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2021.10.103>
- Nugraha, A. S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seyegan. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, *2*(1), 78–90. <https://doi.org/10.58439/IPK.V2I1.104>
- Önay, Ö., & Aydın, C. (2021). Premenstrual Syndrome as a Sleep Disturbing Factor: A Cross-Sectional Study. *Acta Medica*, *52*(2), 145–151. <https://doi.org/10.32552/2021.ActaMedica.561>
- Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Keperawatan Komunitas di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk Kota Tangerang. *Ilmu Kesehatan*, *4*(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Permatasari, G. A. A., Lidia, K., Handoyo, N. E., & Kareri, D. G. R. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN PREMENSTRUAL SYNDROME WITH INSOMNIA IN MEDICAL STUDENTS AT UNIVERSITAS NUSA CENDANA. *Indonesian Journal for Health Sciences*, *8*(1), 116–123. <https://doi.org/10.24269/IJHS.V8I1.6715>
- Pratiwi, A. D. S., Yunariyah, B., Jannah, R., & Sumiatin, T. (2023). Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(3), 20464–20471. <https://doi.org/10.31004/JPTAM.V7I3.9513>

- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N., & Fitriah, N. (2021). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK, STRES DAN POLA TIDUR DENGAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA MAHASISWI PRODI D3 FARMASI STIKES KHARISMA PERSADA. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.52031/EDJ.V5I1.90>
- Puspariny, C. (2023). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PREMENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA PUTRI DI DESA BUMI AYU. *Indonesian Scientific Journal of Midwifery*, 1(2), 42–48. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/ISJM/article/view/2224/1279>
- Puspitaningrum et al. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja - Dewi Puspitaningrum, S.SiT., M.Kes. , Martina Fenansia Diaz, S.ST., M.Kes. , Ummi Kaltsum S. Saleh, S.ST., M.Keb. , Nur Sholichah, S.SiT., M.Kes. , Nilub Nita Silfia, S.ST., M.Keb. - Google Buku* (S. SiT. , M. Kes. , M. F. D. S. ST. , M. Kes. , U. K. S. S. S. ST. , M. Keb. , N. S. S. SiT. , M. Kes. , N. N. S. S. ST. , M. Keb. Dewi Puspitaningrum, Ed.; Pertama). Mahakarya Citra Utama Group. https://books.google.co.id/books?id=rZjCEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA132&dq=etiologi+premenstrual+syndrome+adalah&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=etiologi%20premenstrual%20syndrome%20adalah&f=false
- Puthusserry, S. T., & Delariarte, C. F. (2023). Development and implementation of mindfulness-based psychological intervention program on premenstrual dysphoric symptoms and quality of life among late adolescents: A pilot study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11(December 2022), 100461. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100461>
- Putri et al. (2022). *MODUL KESEHATAN MENTAL - Google Books* (Pertama). CV. AZKA PUSTAKA. https://www.google.co.id/books/edition/MODUL_KESEHATAN_MENTAL/yL_MEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Putri et al. (2024). Hubungan Self-Efficacy dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 145–152. <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JIKSHT/article/view/386://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Putri et al. (2025). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN - Google Books* (1st ed.). Media Pustaka Indo. https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI PENELITIAN_KESEHATAN/c7RNEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Rahayu, A. F., Aidi, B., Rizki, M. M., & Mandagi, A. M. (2020). *TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA BARU Relationships on Adaptation Abilities and Residence With Depression Levels in New Students PENDAHULUAN*

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen individu agar dapat dikatakan sehat . Kesehatan mental yang baik dapa. 2655, 48–58.

- Ramadhani & Bina. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi...* - Google Books. Prenada Media. https://www.google.co.id/books/edition/Statistika_Penelitian_Pendidikan_Analisi/0WFHEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Ramamoorthy et al. (2024). Assessment of relationship between premenstrual syndrome symptoms with sleep quality and menstrual attitudes in medical students: A cross-sectional study | National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 4, 720–764. <https://mail.njppp.com/?mno=165983>
- Ratnaeni, R., & Amelia, K. (2024). SOSIALISASI MANAJEMEN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 3(01), 30–33. <https://doi.org/10.62668/SABANGKA.V3I01.751>
- Retnaningsih et al. (2024). *Optimalisasi Asuhan Keperawatan* - Google Books. Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/Optimalisasi_Asuhan_Keperawatan/CMk7EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Ridho, M. I., Agung, R. A., & Darmayani, A. (2025). Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan GERD pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Plexus Medical Journal*, 4(2), 50–58. <https://doi.org/10.20961/plexus.v4i2.798>
- Sabila, S. G. (2023). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Jurusan Keperawatan. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, 5(2), 135–146. <https://doi.org/10.33088/JKR.V5I2.900>
- Sanchez, B. N., Kraemer, W. J., & Maresh, C. M. (2023). Premenstrual Syndrome and Exercise: A Narrative Review. *Women 2023, Vol. 3, Pages 348-364*, 3(2), 348–364. <https://doi.org/10.3390/WOMEN3020026>
- Sejbuk, M., Mirończuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/NU14091912>
- Senja Himaya, Ashon Sa'adi, & Lilik Herawati. (2021). Faktor Premenstrual Syndrome pada Wanita Usia Subur 18 – 40 Tahun Senja. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 13(2), 179–186.
- Setiawan et al. (2023). *Keperawatan Dasar* - Google Books. Rizmedia Pustaka Indonesia.

https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar/yWi4EAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

- Sharma, A., Kaur, S., Kumar, P., & Sharma, N. (2024). Unveiling the menstrual mind: Exploring proprioceptive proficiency, reaction responsiveness, and motor mastery in premenstrual syndrome versus Non-PMS cohorts: A two-arm parallel non-blinded cross-sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 29, 101782. <https://doi.org/10.1016/J.CEGH.2024.101782>
- Shintania et al. (2022). *Ilmu Dasar Keperawatan I - Google Books*. Pradina Pustaka. https://www.google.co.id/books/edition/Ilmu_Dasar_Keperawatan_I/RHp2EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Ilmu+Dasar+Keperawatan+I&pg=PA28&printsec=frontcover
- Sinulingga. (2024). *Etik dan Hukum dalam Keperawatan - Google Books*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah. https://www.google.co.id/books/edition/Etik_dan_Hukum_dalam_Keperawatan/CYQYEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FK UISU TAHUN 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/STM.V5I2.319>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/JIPP.V9I4.2657>
- Suprapti, E., Syah, A. Y., Purwaningsih, I., Astuti, Y., Dayaningsih, D., Anggarawati, T., Martini, D. E., Tinungki, Y. L., Sari, N. W., Martyastuti, N. E., Masithoh, R. F., Wardani, S., Isrofah, Nurjanah, S., Wati, N. M. N., & Prastiwi, D. (2023). Konsep keperawatan dasar. In *PT.Sonpedia Publishing Indonesia*.
- Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaher Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/IHSAN.V1I2.55>
- Suryati, Yelliza Gusti, J. (2024). Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS) Page 25. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6, 28–35.
- Swarjana, I. K. (2022a). Populasi, Sampel dan Teknik Sampel. In *Andi Offset*. Penerbit Andi.
- Swarjana, I. Ketut. (2022b). kepatuhan, Motivasi, kepuasan, Pandemi COVID-19, akses layanan kesehatan – lengkap dengan konsep teori, cara mengukur variabel, dan contoh koesioner. *CV Andi Offset*, 5(3), 240.


https://www.google.co.id/books/edition/KONSEP_PENGETAHUAN_SIKAP_PERILAKU_PERSEP/aPFeEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=konsep+pengetahuan+dan+sikap&pg=PP1&printsec=frontcover

- Timiyatun, E., Saifudin, I. M. Moh. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN PREMENSTRUAL SYNDROME DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DI SD NEGERI KAUMAN DAN SD NEGERI PUNGKURAN PLERET BANTUL YOGYAKARTA. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 8–14. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/KN/article/view/708>
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2021). Kebutuhan Istirahat Tidur dan Prosedur Tindakan Keperawatan. In A. N. Aziz (Ed.), *Keperawatan Dasar 2 untuk Pendidikan Vokasi*. Health Books Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar_2_untuk_Pendidikan_Vok/MfIeEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Upadhyay, M., Mahishale, A., & Kari, A. (2023). Prevalence of premenstrual syndrome in college going girls - A cross sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 20, 101234. <https://doi.org/10.1016/J.CEGH.2023.101234>
- Utami, A. N. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, 3(3), 216–230. <https://doi.org/10.37396/JSC.V3I3.68>
- Utami et al. (2023). *Kenali, Cegah, dan Atasi Gangguan Menstruasi* - Google Books. Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/Kenali_Cegah_dan_Atasi_Gangguan_Menstrua/CLzWEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Wahyudi. (2024). *Pengantar Statistik Parametrik dan Non (Dalam Kasus)* - Google Books. PT KIMHSAFI ALUNG CIPTA. https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Statistik_Parametrik_dan_Non_D/tM1GEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Wenny & Indriani. (2022). *KECEMASAN DAN ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)* - Google Books. Penerbit Adab. https://www.google.co.id/books/edition/KECEMASAN_DAN_ADVERSE_CHILDHOOD_EXPERIEN/BQOIEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teori+penyebab+kecemasan&pg=PA18&printsec=frontcover
- Widiarta et al. (2023). *BUKU AJAR KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA* - Google Books. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_KESEHATAN_JIWA/i1PpEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Widiyono, Aryani, A., Herawati, V., Putra, F., Suwarni, A., Sutrisno, Indriyati, & Azmi, L. (2023). *KONSEP KEPERAWATAN DASAR* - Google Books. In Widiyono (Ed.), *PT. Sonpedia Publishing Indonesia*. Lembaga Chakra



Brahmanda Lentera.
https://www.google.co.id/books/edition/KONSEP_KEPERAWATAN_DASAR/XHa-EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=konsep+nyeri&pg=PA190&printsec=frontcover

- Wisnasari et al. (2021). *Keperawatan Dasar - Google Books*. Universitas Brawijaya Press.
https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar/foZTEAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(2), 1–10.
- Xing, X., Xue, P., Li, S. X., Zhou, J., & Tang, X. (2020). Sleep disturbance is associated with an increased risk of menstrual problems in female Chinese university students. *Sleep & Breathing = Schlaf & Atmung*, 24(4), 1719–1727.
<https://doi.org/10.1007/S11325-020-02105-1>
- Yamak, Ö. A., Şentürk, Ş., Kağıtçı, M., Altınoy, C., & Puşuroğlu, M. (2025). The relationship between premenstrual syndrome and circadian rhythm, depressive mood, and anxiety. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-23040-9>
- 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), 592. <https://doi.org/10.1186/S12905-023-02752-Y>
- Yunisari, S. Z., Panggayuh, A., & Kusmiwiyati, A. (2023). The Relationship of Academic Stress and Body Mass Index (BMI) with Premenstrual Syndrome in Class 9 Students of SMPN 1 Sumberpucung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 149–161. <https://doi.org/10.31290/JPK.V12I2.3868>
- Zamanzadeh, V., Ghahramanian, A., Rassouli, M., Abbaszadeh, A., Alavi-Majd, H., & Nikanfar, A.-R. (2015). Design and Implementation Content Validity Study: Development of an instrument for measuring Patient-Centered Communication. *Journal of Caring Sciences*, 4(2), 165–178.
<https://doi.org/10.15171/jcs.2015.017>
- Zung, W. W. K. (1965). A Self-Rating Depression Scale. *Archives of General Psychiatry*, 12(1), 63–70.
<https://doi.org/10.1001/ARCHPSYC.1965.01720310065008>,

Lampiran 6. Hasil Deteksi Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 5/20/2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : ANANDITA PUTRI RAHMADHANI
 Nim : 202210420311007
 Prodi : Ilmu Keperawatan


Judul Naskah : HUBUNGAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DENGAN KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Jenis Naskah : Proposal Skripsi
 Keperluan : Seminar Proposal

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

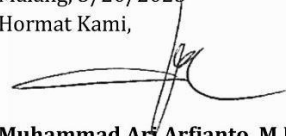
No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	9%
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	14%
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	27%
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	
6.	Naskah Publikasi	25	

Keputusan : Lolos




Edi Purwanto, MNg
Kaprodi

Malang, 5/20/2025
 Hormat Kami,



Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi

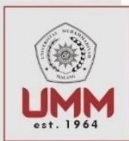
Catatan :



Kampus I
 Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
 P: +62 341 551 253 (Hunting)
 F: +62 341 460 435

Kampus II
 Jl. Bendungan Sutami No 188 Malang, Jawa Timur
 P: +62 341 551 149 (Hunting)
 F: +62 341 582 060

Kampus III
 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur
 P: +62 341 464 318 (Hunting)
 F: +62 341 460 435
 E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

Pemeriksa : Mulyana S.Psi

Kampus I
Jl. Sandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 480 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 313 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 12/31/2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : ANANDITA PUTRI RAHMADHANI

Nim : 202210420311007

Prodi : Ilmu Keperawatan

Judul Naskah : HUBUNGAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DENGAN KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Jenis Naskah : Skripsi

Keperluan : Seminar Hasil

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	10%
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	4%
6.	Naskah Publikasi	25	10%

Keputusan : Lolos



Mengetahui,

Nur Aini, M.Kep., PhD
Kaprodi

Malang, 12/31/2025
Hormat Kami,

Muhammad Ari Arfianto, M.Kep.
Biro Skripsi

Catatan :



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sulami No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

Pemeriksa : Muliwana S.Psi

Kampus I
Jl. Bاندۇڭ 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bاندۇڭ Sulami No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlopmas No 248 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id