

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Afdiyan, A. and Rahmansyah, S. (2023) 'Analisis Karakteristik Gejala Fisik Pms (Premenstrual Syndrome) Pada Mahasiswi Fkm Universitas Airlangga', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), pp. 4495–4499.
- Almagro, B.J. *et al.* (2020) 'Perceived performance, intrinsic motivation and adherence in athletes', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph17249441>.
- Andini, N., and Fatmawati, R. (2022) Dukungan Psikologis untuk Atlet Wanita yang Mengalami Premenstrual Syndrome. *Jurnal Psikologi Terapan Olahraga*, 2(4), 84-96.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. and Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brand, R., & Ekkekakis, P. (2018). Affective-Reflective Theory of Physical Inactivity and Exercise.
- Darmawan and Susanto, I.H. (2021) Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 295-302.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2019). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dewi, M., and Lestari, S. (2022) Efektivitas Obat Anti-Inflamasi Nonsteroid dalam Mengurangi Gejala Premenstrual Syndrome pada Atlet Wanita. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 9(2), 134-142.
- Fatima, S., Srivastav, R. and Shukla, K.K. (2021). Role of body fat and nutrition in premenstrual syndrome: A review. *Clinical Nutrition ESPEN*, 41, pp.1–6.
- Fauziah, F., Putra, Y. and Muazinah, B. (2023) 'Busratul Muazinah', 1(2), pp. 2986–7886. Available at: <https://doi.org/10.55606/anestesi.v1i2.578>.
- Findlay, R. J., Macrae, E. H. R., Whyte, I. Y., Easton, C., and Forrest, L. J. (2020) 'How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players.' *British Journal of Sports Medicine*, 54(18), 1108-1113.

- Handayani, T., Pratiwi, D., and Sari, M. (2019) Aktivitas Fisik untuk Mengurangi Gejala Premenstrual Syndrome pada Atlet Wanita. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(3), 245-252.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 31–58). Wiley.
- Harahap, A., Nurmala, E., and Sari, R. (2020) Penggunaan Suplemen dalam Mengatasi Gejala Premenstrual Syndrome pada Atlet Wanita. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(4), 97-104.
- Huang, L. J., and Struder, H. K. (2019). ‘Sleep characteristics across the menstrual cycle in healthy young females: A polysomnographic study.’ *Chronobiology International*, 36(12), 1721-1732.
- Ismail, N. A., & Shaker, N. M. (2018). *Is Premenstrual Syndrome Associated with Inflammation, Oxidative Stress and Antioxidant Status? A Systematic Review of Case–Control and Cross-Sectional Studies*. *Antioxidants*, 10(4), 604.
- Iswandari, D., Kusuma, R., and Hapsari, D. (2020) Pengaruh Pola Makan dan Asupan Nutrisi Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome pada Atlet Wanita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Olahraga Indonesia*, 5(2), 113-120.
- Julian, R., Hecksteden, A., Fullagar, H. H. K., and Meyer, T. (2021) ‘The Effects of Menstrual Cycle Phase on Physical Performance in Female Soccer Players.’ *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(1), 243-250.
- Kartika, D., and Wulandari, F. (2021) Penjadwalan Kompetisi Berdasarkan Siklus Menstruasi pada Atlet Wanita. *Jurnal Manajemen Olahraga Indonesia*, 5(3), 159-168.
- Kartini, R., & Wulandari, M. (2021). *Indeks massa tubuh dan hubungannya dengan tingkat keparahan PMS pada atlet remaja*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Olahraga*, 10(3), 89–95.
- Kartini, T. and Wulandari, D., 2021. Hubungan antara pengetahuan manajemen menstruasi dengan performa atlet putri di masa menstruasi. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 13(2), pp.45–52.
- Lisofsky, N., Mårtensson, J., Eckner, W. J., and Lindenberger, U. (2019). ‘Hip structural changes across the menstrual cycle.’ *NeuroImage*, 185, 65-73.
- Lumingkewas, C., Suparman, E. and Mongan, S.P. (2021) ‘Gambaran Premenstrual Syndrome pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi’, *ejournal universitas sam*

ratulangi, 9, pp. 45–50. Available at:  
<https://doi.org/10.35790/ecl.9.1.2021.31855>.

Mann, G. *et al.* (2024) ‘Menstrual Cramps in Anovulatory versus Normally Ovulatory Cycles — SARS-COV-2 Pandemic Daily Data Plus a Meta-Analysis of Cramps and Anovulation’, *Journal of Pain Research*, 17, pp. 2363–2374. Available at: <https://doi.org/10.2147/JPR.S457484>.

Marfu’ah Kurniawati, D. *et al.* (2023) ‘Zat Gizi Makro, Persen Lemak Tubuh Dan Gangguan Menstruasi Pada Atlet Putri’, *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(2), pp. 82–87. Available at:  
<https://doi.org/10.15294/jssf.v9i2.72291>.

McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K., and Hicks, K. M. (2020) ‘The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-analysis.’ *Sports Medicine*, 50(10), 1813-1827.

Mohr, A. E., et al. (2021). Psychological strategies to cope with the menstrual cycle in female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 39(9), 1005–1012.

Nisa, J., Hidayah, S.N. and Izzah, N.S.K. (2024) ‘Premenstrual Syndrome Based On Physical Activity, Body Mass Index And Blood Pressure In Adolescent Girls’, *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(3). Available at:  
<https://doi.org/10.22146/jkr.77308>.

Nisa, K. and Jannah, M. (2021) Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Jurnal Penelitian Psikologis*, 8(3), 36-45.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.

Oktaviani, F. and Hermawan, R. (2019) Pengaruh Menstruasi Terhadap Performance Atlet, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 1-9.

Paraswati, A.A. *et al.* (2022) ‘Status Gizi Dan Asupan Lemak Dengan Gejala Premenstrual Syndrome Pada Remaja SMK Tunas Grafika Informatika’, *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(1), pp. 38–46. Available at:  
<https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.242>.

Park, Y., Murphy, A., & da Cruz, D. C. (2023). Occupational participation and engagement of women experiencing premenstrual syndrome: A qualitative study. *British Journal of Occupational Therapy*.

- Petta, C.A., Ferriani, R.A. and Rosa-e-Silva, J.C., 2020. Reproductive Endocrinology and Puberty Disorders in Adolescents. In: Adolescent Gynecology: A Clinical Casebook. Springer, pp.27–40.
- Pridynabilah, A. (2023) ‘Hubungan Premenstrual Syndrome (Pms) Dengan Perilaku Makan Dan Asupan Energi Mahasiswi Gizi Universitas Airlangga’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14 (2), 112–123. Available at: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>.
- Putri, A. and Lestari, M. (2021) Strategi coping atlet putri dalam menghadapi gejala PMS terhadap performa olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), pp.55–62.
- Putri, A.D. and Lestari, I.P. (2021) Pengaruh status gizi terhadap intensitas sindrom pramenstruasi pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 9(1), pp.33–40.
- Putri, A. R., & Fitriani, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan premenstrual syndrome pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 23–3.
- Putri, L., and Lestari, A. (2019) Dampak PMS terhadap Daya Tahan Atlet Putri. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 8(1), 45-53.
- Putri, L., and Lestari, A. (2021) Dampak PMS terhadap Daya Tahan Atlet Putri. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 15(3), 78-85.
- Putri, A., & Lestari, W. (2021). Pengaruh gejala PMS terhadap performa atlet wanita dalam cabang olahraga. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 13(2), 112–120
- Rahayu, A., and Permata, S. (2020) Pengaruh Siklus Menstruasi terhadap Performa Atlet Putri. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(3), 45-53.
- Rahayu, N., and Purnomo, H. (2019) Modifikasi Intensitas Latihan untuk Mengurangi Gejala Premenstrual Syndrome. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 6(1), 72-81.
- Rahmawati, A.D. et al. (2019) Motivasi Latihan Pada Atlet Kelas Khusus Olahraga (Kko) Cabang Olahraga Beladiri Kota Surakarta, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 30-36.
- Rahmawati, I., & Dewi, F. (2022). *Faktor genetik dalam kejadian PMS pada remaja: studi cross-sectional di lingkungan atlet pelajar*. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 11(1), 67–74.

- Ridho Setiawan, M. et al. (2022) Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat, *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 1-7. Available at: <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>.
- Sari, A. P., & Utami, Y. R. (2020). *Manajemen nyeri menstruasi dan PMS pada remaja atletik*. Jurnal Promosi Kesehatan, 7(2), 101–108.
- Sarwono, Jonathan. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Jakarta: Graha Ilmu, 2016
- Sato, T., et al. (2015). *Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in Japanese collegiate athletes*. PubMed.
- Schmidt, P. J., & Rubinow, D. R. (2017). *The hormonal sensitivity hypothesis: A review and new findings*. Psychoneuroendocrinology, 86, 3–17.
- Simonds, C. and Warner, P., 2021. Hormonal changes and menstrual disturbances in adolescent athletes: implications for performance. *Journal of Adolescent Health and Sport*, 5(2), pp.112–120.
- Sitorus, C.Y. et al. (2020) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Diii Kebidanan, *Binawan Student Journal*, 2(1), 205-210.
- Suparmi, S., and Wijaya, K. (2021) Edukasi Kesehatan dan Manajemen Siklus Menstruasi pada Atlet Wanita. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4(2), 101-110.
- Supriadi, D. (2021) Siklus Menstruasi Terhadap Performa: Persepsi Atlet Sepak Bola Putri Menstrual Cycle on Performance: Perceptions of Women's Soccer Athletes, *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 237-245.
- Thaharah, F. and Afridah, W. (2023) 'Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 194–198. Available at: <https://doi.org/10.33757/jik.v7i1.502.g618>.
- Tri Agustin, A. et al. (2023) *Tingkat stres mempengaruhi kejadian Premenstrual Syndrome (PMS), Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Ussher, J. M. (2007). *Premenstrual syndrome*. Dalam *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine* (hlm. 830–832). Cambridge University Press.
- Yunitasari, E., Kusuma, A. and Palupi, R. (2023) 'Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat

Akhir', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), p. 67. Available at: <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.527>.

Wahyuningsih, N., & Susilo, R. (2020). Status gizi dan gejala PMS pada atlet remaja putri. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 77–85.

Wahyuningsih, S., & Susilo, H. (2020). *Pengalaman atlet wanita dalam menghadapi PMS saat kompetisi*. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 45–53.

Wahyuningsih, S., and Susilo, H. (2020) Pengaruh Siklus Menstruasi terhadap Kinerja Atlet Putri. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 14(1), 45-52.

Wijayanti, R., and Anindita, S. (2021) Efektivitas Teknik Relaksasi dan Mindfulness dalam Mengurangi Gejala Premenstrual Syndrome pada Atlet Wanita. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 3(1), 45-58.

Wulandari, N., & Permata, D. (2020). *Hubungan usia dan stres dengan kejadian PMS pada remaja atlet*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 8(1), 34–41.

Wulandari, N. and Permata, L.S. (2020) Analisis penurunan performa atlet putri selama menstruasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), pp.23–29.

Wulandari, R., & Permata, Y. (2020). Gambaran premenstrual syndrome pada atlet pencak silat wanita berdasarkan status gizi dan aktivitas fisik. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 45–52.

Wulandari, T., and Permata, D. (2019) Pengaruh Estrogen terhadap Performa Fisik Atlet Putri. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(2), 98-106.

Zainal, S. et al. (2024) 'Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrom Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Nani Hasanuddin', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(3), 117–123.