

**PENGENDALIAN STRESS WANITA SEHAT PRODUKTIF (WESTIF)
UNTUK MENURUNKAN RISIKO KEPARAHAN PMS
DI DESA SUMBANG**

*STRESS MANAGEMENT OF HEALTHY PRODUCTIVE WOMEN TO REDUCE
PMS SEVERITY RISK IN SUMBANG VILLAGE*

Colti Sistiarani, Bambang Hariyadi, Leni Maryati
Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan
Universitas Jenderal Soedirman
Jl. Dr. Soeparno, Karangwangkal, Purwokerto Utara, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia
53122, +62 281 6572772
e-mail: *(coltisistiarani@yahoo.co.id) +62 812-2890-582)*

ABSTRAK

Abstrak: Premenstruasi Sindrom merupakan salah satu gejala fisik dan psikologis yang dialami oleh Wanita Usia Subur dan dialami menjelang premenstruasi. PMS dapat mengganggu produktivitas dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Ada kaitan tingkat stress dan lama penggunaan kontrasepsi dengan kejadian PMS. Pentingnya diberikan pengendalian stress melalui komunitas wanita sehat dan produktif (WESTIF) untuk menurunkan keparahan PMS. Lokasi pelaksanaan kegiatan dilakukan di Puskesmas 1 Sumbang Kabupaten Banyumas. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini yaitu WUS berjumlah 26 orang. Metode pendekatan yang dilakukan yaitu mengaplikasikan pengendalian stress untuk menurunkan keparahan menggunakan pendekatan pembentukan kelompok Wanita sehat dan produktif (WESTIF) melalui kegiatan aktifitas fisik serta pembentukan kelompok sebaya melalui komunitas wanita sehat dan produktif untuk meningkatkan keterampilan melalui pendidikan aktivitas fisik.

Kata kunci: PMS, stress, WUS, Yoga

Abstract: Premenstrual Syndrome is one of the physical and psychological symptoms experienced by women of childbearing age and is experienced before premenstruation. PMS can interfere with productivity and interfere with daily activities. There is a relationship between stress levels and duration of contraceptive use with the incidence of PMS. It is important to control stress through healthy and productive women's communities (WESTIF) to reduce the severity of PMS. The location of the activity was carried out at Puskesmas 1 Sumbang, Banyumas Regency. The target audience for this activity is WUS, totaling 26 people. The approach method used is applying stress control to reduce severity using the approach of forming healthy and productive women's groups (WESTIF) through physical activity activities and forming peer groups through healthy and productive women's communities to improve skills through physical activity education.

Keywords: premenstrual syndrome, stress, women child bearing, yoga

PENDAHULUAN

PMS mempengaruhi fisik, kinerja mental dan hubungan sosial perempuan. PMS juga bertanggung jawab terkait masalah seperti kanker payudara, Sindrom Ovarium Polikistik, Fibroid rahim, Infertilitas dan gangguan mental lainnya. Gaya hidup tidak teratur, salah makan, kebiasaan, kafein, alkohol dan merokok merupakan faktor penyebab PMS. Oleh karena itu, tidak mungkin untuk mengobatinya hanya dengan obat-obatan tetapi keteraturan gaya hidup, pola makan yang benar, dan latihan teratur olahraga juga sangat penting. Yoga sebagai pengobatan yang aman juga telah diperkenalkan untuk sindrom pramenstruasi.

Sifat yoga adalah mengendalikan pikiran dan sistem saraf pusat serta memiliki efek moderat pada sistem saraf, emisi hormonal, faktor fisiologis, dan pengaturan impuls saraf. Konsep yoga efektif dalam memperbaiki depresi dan gangguan mental. Yoga memiliki peran yang efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi yang dapat dianggap sebagai pelengkap obat dan mengurangi biaya medis perawatan dengan mengurangi penggunaan obat-obatan (Shohani et al., 2018).

Latihan yoga mengurangi gejala PMS pada wanita dengan PMS selama reproduksi teratur siklus. Akibatnya, kualitas hidup wanita dengan PMS sangat meningkat karena gejala PMS menurun dan wanita merasa lebih tenang dengan sedikit rasa sakit efek latihan yoga selama 12 minggu (intervensi yoga) tentang gejala pramenstruasi pada wanita. Enam puluh empat mata pelajaran diselesaikan intervensi yoga, dan sebelum dan sesudah intervensi meliputi sosiodemografi, gaya hidup pribadi, status menstruasi, nyeri haid awal skor, gejala pramenstruasi, dan kualitas hidup terkait kesehatan (Tsai, 2016).

Latihan Yoga secara teratur membawa keharmonisan dalam sistem tubuh dan pikiran. Itu menenangkan pusat sistem saraf dan meningkatkan aliran darah beroksigen ke organ reproduksi dan meredakan stres dan mendorong relaksasi yang mendalam, yang selanjutnya membungkam kognitif, perilaku, somatik dan psikologis gejala PMS. Yoga juga mengurangi stres serta meningkatkan harga diri, efek positif, kesehatan dan kualitas tidur (Retnosari, Putri and Alifia, 2023).

Desa Tambaksogra Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. Desa Tambaksogra

terdiri dari 6 Grumbul, yaitu Grumbul Tambaksari Lor/RW 01, Grumbul Kedungares /RW 02, Grumbul Brobot /RW 03, Grumbul Kalisogra Wetan/ Glempang /RW 04, Grumbul Kalisogra /RW 05, Grumbul Jambean /RW 06. Jumlah Penduduk Desa Tambaksogra pada tahun 2023 adalah 8.389 jiwa yang terdiri dari jumlah penduduk laki-laki sebanyak 4.182 jiwa dan jumlah penduduk Perempuan sebanyak 4.207 jiwa.

Guna menekan lajunya pertumbuhan penduduk, Pemerintah Desa Tambaksogra berusaha untuk mensukseskan program gerakan Keluarga Berencana (KB), dengan memberikan penyuluhan kepada pasangan usia subur (PUS). WUS di Desa Tambaksogra menggunakan implant, suntik dan pil dilihat dari jumlah kepesertaan implant mencapai 40,3%, suntik 51,3% dan pil mencapai 7,3%. Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa jenis kontrasepsi yang paling banyak digunakan adalah kontrasepsi hormonal (suntik, pil dan implant) (Puskesmas Sumbang, 2020).

Permasalahan pada WUS di Desa Tambaksogra yaitu pengguna kontrasepsi hormonal masih mendominasi di wilayah tersebut. Penggunaan kontrasepsi hormonal ada kaitan dengan PMS. Pemberdayaan

bagi perempuan yang masih belum berjalan maksimal yang ditandai dengan kurang aktifnya peran perempuan dalam bidang kesehatan reproduksi yang dapat mendukung kesehatan pada wanita agar aktif dan produktif.

Pemecahan masalah dalam upaya ini antara lain pentingnya membangun kewaspadaan pada masyarakat terkait permasalahan kesehatan pada wanita usia subur. Dalam hal ini kaitannya dengan upaya pemberdayaan baik kader kesehatan serta WUS, edukasi kesehatan terkait faktor risiko PMS dan keparahannya, penatalaksanaan PMS terkait upaya penangannya.

Berdasarkan beberapa alternatif pemecahan masalah tersebut, maka dipilih alternatif pemecahan masalah yang paling efektif dan efisien yaitu Pengendalian Stress Melalui Komunitas Wanita Sehat Produktif (WESTIF) untuk menurunkan risiko keparahan PMS di Desa Sumbang

Dari solusi permasalahan mitra tersebut dapat dirumuskan beberapa lingkup penerapan konsep implementasi yang dapat dilakukan sebagai berikut yaitu: sosialisasi kepada WUS tentang pentingnya kewaspadaan tentang identifikasi PMS, faktor risiko PMS dan keparahan

PMS/PMDD, kelembagaan serta pembentukan gugus tugas kelompok kegiatan Wanita Usia Subur Sehat dan Produktif (WESTIF), pendidikan dan pelatihan pendampingan kader kesehatan dan WUS pendidik sebaya, pemberdayaan masyarakat dalam pengendalian stress melalui komunitas WESTIF untuk menurunkan risiko keparahan PMS.

METODE

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang PMS serta upaya pengendalian stress melalui praktik yoga sehingga diharapkan dapat menurunkan risiko keparahan PMS pada Wanita Usia Subur (WUS). Khalayak sasaran dalam kegiatan ini berjumlah 30 Wanita Usia Subur yang tergabung dalam komunitas Wanita Sehat dan Produktif (WESTIF). Kegiatan ini dilakukan melalui 3 tahapan yaitu kegiatan assessment, kegiatan sosialisasi dan ceramah, serta praktik yoga pada kelompok sasaran tersebut.

Target yang diharapkan dari hasil kegiatan ini, antara lain terbentuknya komunitas Wanita Sehat dan Produktif (WESTIF), tersusun modul Panduan Praktik Yoga Menurunkan Risiko

Keparahan PMS, serta materi KIE tentang pencegahan PMS.

Kegiatan inisiasi kerjasama lintas sektor stakeholder dalam pembentukan komunitas WESTIF dilakukan untuk memberikan iniasi potensi komunitas WESTIF sebagai upaya pengendalian stress untuk menurunkan risiko keparahan PMS. Kegiatan pendampingan komunitas WESTIF tentang pengendalian stress melalui praktik yoga dalam upaya menurunkan risiko keparahan PMS sebagai tindak lanjut pendidikan dan pelatihan.

Rancangan evaluasi untuk mengukur keberhasilan pencapaian target luaran yang telah ditetapkan melalui lembar assesment stress level, keparahan PMS sebagai assessment data awal, kuesioner untuk menilai keparahan PMS. Instrumen ini mengidentifikasi gejala yang dihadapi terkait gejala fisik dan gejala psikis PMS serta level keparahan yang dihadapi. Pengendalian stress untuk menurunkan keparahan PMS melalui peningkatan kompetensi Pendidikan aktivitas fisik, evaluasi Kerjasama stakeholder terkait penerapan konsep pengendalian stress melalui komunitas westif dalam menurunkan keparahan PMS/PMDD.

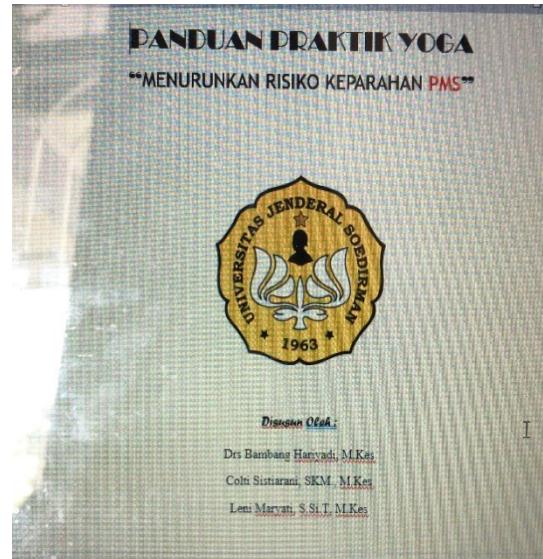
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan awal yang dilakukan dalam upaya pembentukan komunitas Wanita Sehat dan Produktif (WESTIF) dalam melakukan upaya pencegahan pengendalian stress untuk menurunkan risiko keparahan PMS yaitu antara lain sebagai berikut

1. Penyusunan Modul dan leaflet sebagai bahan edukasi kepada Wanita Usia Subur (WUS)



Gambar 1. Leaflet Sebagai Media KIE pada Remaja



Gambar 2. Modul Panduan Yoga: Menurunkan Risiko Keparahan PMS

2. Karakteristik WUS

Tabel 1. Karakteristik WUS

No	Karakteristik WUS	N	%
1.	Usia		
	17-30 tahun	3	11%
	31-40 tahun	8	31%
	>40 tahun	15	58%
2	Tingkat Pendidikan		
	SD	1	4%
	SMP	7	27%
	SMA	13	50%
	D3/S1	4	19%
3	Pekerjaan		
	IRT	21	81%
	Bekerja	5	19%
4	Pendapatan		
	1-2 juta	15	57,7%
	>2-4 juta	11	42,3%
	Total	26	

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berusia lebih dari 40 tahun (58%), memiliki tingkat pendidikan SMA (50%), dan

sebagian besar sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 21 (81%).

3. Asesment status kesehatan reproduksi WUS

Berikut ini status kesehatan reproduksi WUS dilihat dari karakteristik lama menikah, sebagian besar menikah yaitu sebanyak 23 orang (88%). WUS memiliki rata-rata lama menstruasi pada rentang 4-7 hari sebanyak 24 orang (92,3%). WUS memiliki siklus menstruasi normal (21-35 hari) sebanyak 19 orang (73%). WUS memiliki Berat Badan (BB) terbanyak pada kisaran 51-60 Kg sebesar 10 orang

(38,5%). WUS memiliki karakteristik Tinggi Badan (TB) pada kisaran 145-155 cm sebanyak 16 orang (61,5%). WUS Sebagian besar tidak menggunakan kontrasepsi yaitu sebesar 10 orang (38,5%). Riwayat insomnia yang dialami WUS sebanyak 11 orang (42,3%). WUS yang mengalami riwayat kecemasan sebanyak 18 orang (69,2%). WUS yang memiliki kategori aktivitas fisik ringan sebesar 16 orang (61,5%). Keanekaragaman gizi pada WUS termasuk baik yaitu sebesar 25 orang (96,2%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Karakteristik Status Kesehatan Reproduksi WUS

No	Karakteristik Remaja	N	%
1.	Jumlah Anak		
	0-1	5	19,2%
	2-3	21	80,8%
2	Lama Menstruasi		
	4-7 hari	24	92,3%
	> 7	2	7,7%
3.	Siklus Menstruasi		
	Menstruasi tidak teratur	6	23%
	Menstruasi Normal (21-35 hari)	19	77%
4	Status Pernikahan		
	Menikah	23	88,5%
	Belum menikah	3	11,5%
5.	Lama Menikah		
	10-15 tahun	7	27%
	26-20 tahun	5	20%
	21-25 tahun	8	31%
	>26 tahun	3	22%
6.	Lama Penggunaan Kontrasepsi		
	2-5 tahun	7	43,7%
	6-10 tahun	8	50%
	> 10 tahun	1	6,3%
7.	Riwayat Kecemasan		
	Pernah	18	69,2%
	Tidak Pernah	8	30,8%

No	Karakteristik Remaja	N	%
8.	Riwayat Insomnia		
	Pernah	11	42,3%
	Tidak pernah	15	57,7%
9.	Aktivitas Fisik		
	Ringan	16	61,5%
	Sedang	10	38,5%
10	Keanekaragaman Gizi		
	Kurang	1	3,8%
	Baik	26	96,2%
11.	Depresi, Cemas, Stress		
	Rendah	13	50%
	Tinggi	13	50%
	Total	26	

Sebagian besar responden tergolong memiliki aktivitas fisik yang ringan dan hanya 38,5% yang memiliki aktivitas fisik sedang. Kawabe et al. (2022) mengungkapkan bahwa perempuan berusia muda yang melakukan aktivitas fisik yang tinggi memiliki gejala PMS yang lebih ringan (Kawabe et al., 2022). Kurangnya latihan fisik per minggu menunjukkan insidensi PMS yang lebih tinggi (Chen, Imai and Zhou, 2023). Hasil tersebut menekankan pentingnya latihan fisik sehingga dapat mengurangi gejala PMS. Mayoritas responden pernah mengalami kecemasan (69,2%). Hasil penelitian Atu dkk (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan yang bersifat berat lebih banyak mengalami keluhan PMS (Atu, Primatanti and Indraningrat, 2023).

4. Assesment Pemahaman WUS tentang PMS dan Identifikasi derajat PMS

Dari hasil kegiatan didapatkan hasil bahwa jumlah remaja yang pernah ikut serta dalam kegiatan Westif di desa sebesar 26 WUS. Pemahaman WUS tentang PMS yaitu sebagian besar memiliki derajat PMS ringan sebanyak 13 (50%) serta memiliki Tingkat pengetahuan yang kurang baik sebanyak 19 (73,1%).

Tabel 3. Derajat PMS dan Tingkat Pengetahuan

No	Karakteristik WUS	N	%
1.	Derajat PMS		
	Ringan	13	50
	Sedang	11	42
	Berat	2	8
2	Tingkat Pengetahuan		
	Baik	7	26,9
	Kurang Baik	19	73,1
	Total	26	

Tabel 4. Gejala Fisik dan Psikologis PMS yang dirasakan WUS

No	Pertanyaan	TM	SR	R	S	B	SB
1.	Payudara terasa nyeri atau terjadi pembengkakan pada payudara	14 (53,8%)	3 (11,5%)	6 (23,1%)	2 (7,7%)	0 (0%)	1 (3,8%)
2.	Merasa tidak mampu atau tidak sanggup mengatasi masalah	16 (61,5%)	2 (7,7%)	3 (11,5%)	4 (15,4%)	0 (0%)	0 (0%)
3.	Merasa di bawah tekanan atau merasa tertekan	18 (69,2%)	1 (3,8%)	4 (15,4%)	3 (11,5%)	0 (0%)	0 (0%)
4.	Mudah marah atau temperamental	4 (15,4%)	6 (23,1%)	8 (30,8%)	6 (23,1%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)
5.	Merasa murung dan sedih	12 (46,2%)	7 (26,9%)	4 (15,4%)	2 (7,7%)	1 (3,8%)	0 (0%)
6.	Sakit punggung, nyeri sendi dan otot, atau kekakuan sendi	6 (23,1%)	4 (15,4%)	6 (23,1%)	5 (19,2%)	5 (19,2%)	0 (0%)
7.	Berat badan meningkat	12 (46,2%)	8 (30,8%)	3 (11,5%)	0 (0%)	2 (7,7%)	1 (3,8%)
8.	Nyeri pada bagian perut	7 (26,9%)	8 (30,8%)	4 (15,4%)	5 (19,2%)	2 (7,7%)	0 (0%)
9.	Bengkak pada kaki atau pergelangan kaki	26 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
10.	Perut terasa kembung	17 (65,4%)	3 (11,5%)	5 (19,2%)	1 (3,8%)	0 (0%)	0 (0%)

Keterangan:

- TM : Tidak Mengalami
 SR : Sangat Ringan
 R : Ringan
 S : Sedang
 B : Berat
 SB : Sangat Berat

Tabel 5. Distribusi Jawaban Pengetahuan tentang PMS

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Penyebab PMS	9 (34,6%)	17 (65,4%)
2.	Tipe-tipe PMS	16 (61,5%)	10 (38,5%)
3.	Perubahan mood secara cepat (mood swing)	2 (7,7%)	24 (92,3%)
4.	Batasan PMS	26 (100%)	0 (0%)
5.	Tipe PMS yang paling banyak dialami	6 (23,1%)	20 (76,9%)
6.	Tipe PMS yang mengakibatkan depresi	11 (42,3%)	15 (57,7%)
7.	faktor pendukung PMS	13 (50%)	13 (50%)
8.	Cara mengatasi PMS	21 (80,8%)	5 (19,2%)
9.	PMS dapat mengakibatkan kondisi seseorang memiliki tekanan darah berada pada angka 140/90 mmHg atau lebih,	19 (73,1%)	7 (26,9%)
10.	Bukan cara-cara mengatasi PMS	17 (65,4%)	9 (34,6%)

Mayoritas responden mengalami PMS derajat ringan (50%) dengan sebagian besar responden mengalami gejala fisik dan psikologis PMS yang ringan. Gejala yang dirasa ringan paling banyak adalah

sakit punggung, nyeri sendi dan otot, atau kekakuan sendi dan mudah marah atau temperamental. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik mengenai PMS. Item pengetahuan

yang mana sebagian responden masih dinilai salah dalam menjawab antara lain mengenai penyebab PMS, perubahan mood secara cepat (*mood swing*), tipe PMS yang paling banyak dialami, tipe PMS yang mengakibatkan depresi, dan faktor pendukung PMS. Semakin tinggi

pengetahuan yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stres yang dialami ketika menghadapi PMS (Pohan, Tanjung and Siringoringo, 2024). Hasil ini menekankan pentingnya paparan informasi kepada WUS mengenai PMS.

Tabel 6. Distribusi Jawaban Depresi, Cemas dan Stress

No	Pertanyaan	1	2	3	4
1.	Saya merasa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele	4 (15,4%)	19 (73,1%)	3 (11,5%)	0
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi	10 (38,5%)	14 (53,8%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai	6 (23,1%)	19 (73,1%)	1 (3,8%)	0
4.	Saya menemukan diri saya mudah terasa kesal	5 (19,2%)	15 (57,7%)	4 (15,4%)	2 (7,7%)
5.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas	10 (38,5%)	13 (50%)	3 (11,5%)	0
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)	7 (26,9%)	12 (46,2%)	6 (23,1%)	1 (3,8%)
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung	8 (30,8%)	15 (57,7%)	3 (11,5%)	0
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat	6 (23,1%)	14 (33,8%)	5 (19,1%)	1 (3,8%)
9.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah	8 (30,8%)	12 (46,2%)	5 (19,1%)	1 (3,8%)
10.	Saya kesulitan untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal	4 (15,4%)	16 (61,55)	4 (15,4%)	2 (7,7%)
11.	Saya sulit sabar untuk menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan	6 (23,1%)	14 (33,8%)	6 (23,1%)	0
12.	Saya sedang merasa gelisah	16 (61,5%)	9 (34,6%)	1 (3,8%)	0
13.	Saya tidak dapat memaklumi segala hal yang dapat menghalangi hal yang sedang saya lakukan	12 (46,2%)	13 (50%)	1 (3,8%)	1 (3,8%)
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah	12 (46,2%)	11 (42,35)	3 (11,5%)	0

Keterangan :

1=tidak mengalami

2=jarang

3=sering

4= selalu

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemahaman WUS tentang PMS masih kurang yaitu sebesar dan risiko keparahan

PMS kategori sedang 42%.

Pengembangan WESTIF ditindaklanjuti melalui sosialisasi dan pengembangan

rencana kegiatan pemberdayaan dengan pembentukan komunitas WESTIF. Perlunya peran desa untuk dapat memberikan fasilitasi kepada WUS komunitas WESTIF untuk dapat mengembangkan praktik yoga. WUS juga harus aktif terlibat dalam kegiatan WESTIF agar kegiatan dapat direalisasikan dengan optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Jenderal Soedirman (UNSOED) atas bantuan dana hibah Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Riset (PKM-Basis Riset) tahun 2024 sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Kepada Desa serta Masyarakat Desa Tambaksogra Kecamatan Sumbang Banyumas atas partisipasi dan kerjasama yang baik selama pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atu, Y.C.E., Primatanti, P.A. and Indraningrat, A.A.G., 2023. Hubungan Kecemasan dengan Keluhan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(3), pp.414–418.
- Chen, Z., Imai, K. and Zhou, X., 2023. The relationship between physical activity and premenstrual syndrome in senior high school students: a prospective study. *Scientific Reports*, [online] 13(1), pp.1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-32357-2>.
- Kawabe, R., Chen, C.Y., Morino, S., Mukaiyama, K., Shinohara, Y., Kato, M., Shimizu, H., Shimoura, K., Nagai-Tanima, M. and Aoyama, T., 2022. The relationship between high physical activity and premenstrual syndrome in Japanese female college students. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, [online] 14(1), pp.1–8. <https://doi.org/10.1186/s13102-022->

- 00569-0.
- Pohan, R.A., Tanjung, M.F.A. and Siringoringo, E.E.R., 2024. The Relationship between Knowledge and Stress Levels Facing Premenstrual Syndrome in Class X Female Students at SMK Swasta Alwasliyah 17. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), pp.326–329. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.68>.
- Retnosari, E., Putri, D. and Alifia, D., 2023. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Disminorhea. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), pp.92–101. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1605>.
- Shohani, M., Badfar, G., Nasirkandy, M.P., Sattar, K., Rahmati, S., Modmeli, Y., Soleymani, A. and Azami, M., 2018. The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women. *International Journal of Preventive Medicine*, 9(21), pp.1–3. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_242_16.
- Tsai, S.Y., 2016. Effect of yoga exercise on premenstrual symptoms among female employees in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph13070721>.