

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh terapi lima jari terhadap tingkat stres saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA Katolik Stella Maris Surabaya. Peneliti mendapatkan hasil nilai rata-rata skor stres *pre-test* adalah 19,60 dengan standar deviasi ($\pm 3,035$). Rata-rata skor stres *post-test* adalah 12,40 dengan standar deviasi ($\pm 6,223$). Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut membuktikan secara bahwa pemberian terapi lima jari berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri yang mengalami PMS.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Remaja Putri

Remaja putri yang mengalami stres saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) sebaiknya menerapkan terapi lima jari secara mandiri sebagai salah satu metode *non farmakologis* untuk membantu mengurangi stres yang dirasakan. Terapi lima jari dapat dilakukan secara rutin dan konsisten, terutama ketika mulai muncul gejala PMS, guna membantu menciptakan perasaan rileks, menenangkan pikiran, serta mengurangi ketegangan emosional yang timbul selama periode tersebut. Selain itu, remaja putri diharapkan mampu menerapkan mekanisme koping yang positif dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis saat PMS.

7.2.2 Bagi Perawat

Perawat dapat menerapkan terapi lima jari sebagai salah satu intervensi *non farmakologis* untuk membantu menurunkan stres saat PMS pada remaja putri. Perawat juga perlu memberikan edukasi dan pelatihan mengenai cara melakukan terapi lima jari yang benar sehingga remaja dapat menerapkannya secara mandiri. Melalui edukasi tersebut, diharapkan remaja putri mampu mengelola stres selama PMS dengan lebih baik.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah sampel penelitian dan melibatkan responden dari berbagai sekolah agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, peneliti berikutnya diharapkan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan menambahkan kelompok kontrol untuk meningkatkan validitas hasil penelitian. Peneliti juga perlu mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres saat PMS, seperti dukungan sosial, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan mekanisme koping yang digunakan oleh responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sulhan AA, Nur, Ardaniah H, Nur R, Muhammad. Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja. *Behavior*. 2024;1(1):9–36.
2. Putri E, Utama IH. Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri (Pubertas) Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VII (A-F) di SMP Negeri 1 Sungai Raya Tahun 2024. *J Kebidanan*. 2024;14(1):87–95.
3. Natasya B, Handayani R, Fitrianingtyas R, Maryanti SA. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi Pada Siswi SMP. *J Kebidanan Malakbi*. 2026;7(1):1–10.
4. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The Impact Of Stress On Students In Secondary School and Higher Education. *Int J Adolesc Youth*. 2020;25(1):104–12.
5. Nabilla S, Tampubolon MM, Fitri A. Studi Tentang Kejadian Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) dan Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD). *J Wacana Kesehat*. 2025;10(1):44–51.
6. Trivedi D, Patel K, Jain KG. Impact of Stress On Premenstrual Syndrome Among Young Women: A Cross-Sectional Study. *Cureus*. 2024;16(11):1–7.
7. Akbulut Ö, Jafari L, Arı DA, Kızılkın MP, Derman O, Akgül S. Prevalence Of Premenstrual Syndrome In Adolescent Girls. *Turkish J Pediatr*. 2024;
8. Nandakumar H, Kuppusamy M, Sekhar L. Prevalence Of Premenstrual Syndrome Among Students – Stress a Potential Risk Factor. *Clin Epidemiol Glob Heal*. 2023;23:1–4.
9. Yusnella E, Budi Amalia R, Ainy Fardana Nawangsari N. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Kesehat Mercusuar*. 2022;5(1):38–41.
10. Andi MFA, Gama W, Arlina A, Sakinah I, Andi, Nurdin A. The Relationship Between Stress Levels and Premenstrual Syndrome Incidents. *J La Medihealthico*. 2025;6(5):1209–25.
11. Fajarsari D, Purwanti S, Suryandari AE. Hubungan Lingkungan dan Aktifitas Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Ensiklopedia J*. 2023;5(2):230–5.
12. Yuliadi I. HPA Aksis dan Gangguan Psikosomatik. *J Ilmu Psikol Candrajiwa*. 2021;6:1–22.
13. Modzelewski S, Oracz A, Żukow X, Ilendo K, Ślędzikowka Z, Waszkiewicz

- N. Premenstrual Syndrome: New Insights Into Etiology and Review Of Treatment Methods. *Front Psychiatry*. 2024;15:1–39.
14. Cristy D, Ritung N, Olivia S. Hubungan Stres Terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011. *Tarumanagara Med J*. 2018;1(1):59–62.
 15. Dola DS, Indriyati I, Aryani A. Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom Pada Wanita Yang Berkerja Di PT.Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah. *J Pembangun dan Kemandirian Kesehat*. 2024;1(2):74–90.
 16. Hamidovic A, Davis J, Soumare F, Naveed A, Ghani Y, Semiz S. Allopregnanolone Is Associated With a Stress-Induced Reduction Of Heart Rate Variability In Premenstrual Dysphoric Disorder. *J Clin Med*. 2023;12(1):1–13.
 17. Richard JE, Cheng M, Jiang Z, Yang J, Sun X, Song N. The Role Of The Neuroin Flammation and Stressors In Premenstrual Syndrome / Premenstrual Dysphoric Disorder : A Review. *Frotiers Endocrinol*. 2025;1– 17.
 18. Hadiningrum L, Febriana B, Setyowati WE. Pengaruh Terapi Tehnik Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi SMA. *J Kesehat Tambusai*. 2025;6(1):1–11.
 19. Calderone A, Marafioti G, Latella D, Corallo F, D'Aleo P, Quartarone A. Effectiveness Of Relaxation Techniques For Stress Management and Quality Of Life Improvement In Cardiovascular Disease and Hypertensive Patients: A Systematic Review. *Psychol Heal Med*. 2025;30(7):1281–352.
 20. Simanjuntak GV, Pardede JA, Sinaga J. Mengelola Stres di Masa Pandemi COVID-19 Dengan Hipnotis Lima Jari. *J Community Engagem Heal*. 2021;4(1):54–7.
 21. Saryono, Sejati W. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
 22. Liu Q, Lin Y, Zhang W. Heliyon Psychological Stress Dysfunction in Women With Premenstrual Syndrome. *Heliyon*. 2024;10(22):e40233.
 23. Sapani R, Dasaryadi KR. Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi di Puskesmas Sambau. *Zo Keperawatan*. 2025;16(1):49–57.
 24. Arelina, Rahman S, Mohtar MS. Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *J Keperawatan Jiwa*. 2024;12(1):161–8.
 25. Faizah HN, Basuki HO, Widyawati M, Pitaloka D. Five-Finger's

- Hypnotherapy On Academic Stress Levels In Adolescents At Tahfidz Khairunnas Tuban. *Lux Mensana J.* 2023;2(1):29–35.
26. Rahmawati, Suryani, Ropik M. Pengaruh Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Stres Santri Pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Darusalam Muda Geyer Grobogan. *Maj Ilmu Keperawatan dan Kesehat Indones.* 2025;14(2):183–7.
 27. Silvitasari I, Listyorini D. Five Finger Hypnosis for Post-Flood Psychological Disorders. *J Gaster.* 2024;22(2):205–15.
 28. Abidin Z, Rahmawati PM, Diploma N, Jember U, Java E. Adolescent Stresss Management Using Five-Finger Hypnotic Therapy During The COVID-19 Pandemic. *J Ilmu Kesehat.* 2023;6(2):141–7.
 29. Triyadi A, Tanan R. Hipnotis 5 Jari Dalam Praktik Keperawatan: Strategi Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan. Cirebon. Cirebon: CV. Ciptakarya Paramacitra; 2024.
 30. Irfanudin M. Panduan Praktikum Mental Healthnursing. Yogyakarta: Universitas Alma Ata; 2018.
 31. Yuhanah. Psikologi Kesehatan. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management; 2024.
 32. Lahnsteiner A, Hidalgo-Lopez E, Noachtar I, Hausinger T, Gnaiger A, Griesbach K. Genetic Contributions To Premenstrual Symptoms: Revisiting The Role Of The ESR1 Gene. *medRxiv.* 2025;1–22.
 33. Islamarida R, Eltanina, Widuri, Widagdo AH. Keperawatan Jiwa 1. Kediri: Lembaga Chakra Brahmana Lentera; 2022.
 34. Syarifah A, Juwita A. Mengatasi Kecemasan Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari. Pekalongan: NEM; 2023.
 35. Rankin-Box D. The Development Of Hypnotherapy In Healthcare. *Integr Hypnother.* 2010;3–13.
 36. Yerzhan A, Ayazbekova A, Lavage DR, Chelly JE. The Use Of Medical Hypnosis to Prevent and Treat Acute and Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med.* 2025;14(13):46–61.
 37. Wawrziczny E, Buquet A, Picard S. Use of Hypnosis in The Field of Dementia: A Scoping Review. *Arch Gerontol Geriatr.* 2021;9(5):104453.
 38. A IDS, Khan M. Hypnosis for Schizophrenia. *Cochrane Libr.* 2012;7(4):1–25.
 39. Dewi R, Budhiana J, Nurul Arsyi D, Yulianti M, Dwi Fatmala S. The Use Of Five-Finger Relaxation Techniques For Reducing Stress and Sleep Quality

- In Hypertension Patients. *JHeS (Journal Heal Stud.* 2023;7(1):8–20.
40. Aryani F. *Stres Belajar: Edukasi Mitra Grafika.* Sulawesi Tengah; 2016.
 41. Pramono GP. *Pengelolaan Stres Kerja: Integrasi Alam Bawah Sadar dan Teknik Hypno Self Dalam Lingkungan Kerja Yang Sehat.* Semarang: WeHa Press; 2024.
 42. Armanu; Aryati AS, Ilhami SD, Putri OA, Risfandini A. *Stres: Di Era Turbulensi.* Malang: UB Press; 2021.
 43. Liu, Qiang; Wang Y, Van Heck CH, Qiao W. Stress Reactivity and Emotion In Premenstrual Syndrome. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2017;13:1597.
 44. Zheng Q, Yu C, Cao J, Xu Y, Xing Q, Jin Y. Advanced Payment Security System: XGBoost, CatBoost and SMOTE Integrated. *arXiv Prepr arXiv.* 2024;2.
 45. Ekawarna H. *Manajemen Konflik dan Stres.* Jakarta: Bumi Aksara; 2018.
 46. Ramadhani K, Widyaningrum R. *Buku Ajar Dasar-Dasar Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia Bagi Mahasiswa Gizi dan Kesehatan.* Yogyakarta: UAD Press; 2022.
 47. Herdiani RT, Sugarni M, Shoufiah R, Islamarida R, Romina F, Widayati K. *Kesehatan Mental Remaja.* Purbalingga: Ureka Media Aksara; 2025.
 48. Hakim MA, Aristawati NV. Mengukur Depresi, Kecemasan, Dan Stres Pada Kelompok Dewasa Awal Di Indonesia. *J Psikol.* 2023;10(2):232–50.
 49. Henry JD. Versi bentuk pendek dari Skala Depresi , Kecemasan , dan Stres (DASS-21): Validitas konstruk dan data normatif dalam sampel non-klinis yang besar. 2005;227–39.
 50. Sinaga E, Saribanon N, Sa’adah NS, Salamah U, Murti YA, Trisnamiati A. *Manajemen Kesehatan Menstruasi.* Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One; 2017.
 51. Jehan S, Auguste E, Hussain M, Pandi-Perumal SR, Brzezinski A, Gupta R. Sleep and Premenstrual Syndrome. *J Sleep Med Disord.* 2016;3(5):1061.
 52. Dickerson LM, Mazyck PJ, Hunter MH. Premenstrual Syndrome. *Am Fam Physician.* 2003 Apr;67(8):1743–52.
 53. Atikah R, Noor MS, Yulidasari F, Rahman F, Putri AO. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia.* Surabaya: Airlangga University Press; 2017.
 54. Modzelewski S, Oracz A, Żukow X, Ilendo K, Śledzikowska Z, Waszkiewicz N. Premenstrual Syndrome: New Insights Into Etiology and Review Of Treatment Methods. *Front Psychiatry.* 2025;1(5):1–39.

55. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Edisi 4. Jakarta: PT Bina Pustaka; 2014.
56. Sei J, Minai J, Hara H, Matsuura M. Lifestyle Factors Associated With Premenstrual Distress Symptoms In High-School Girls With Premenstrual Syndrome. *J Adolesc Heal*. 2020;66(2).
57. Pridynabilah A. Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Perilaku Makan dan Asupan Energi Mahasiswi Gizi Universitas Airlangga. *J Kesehat Masy*. 2023;14(2):112–23.
58. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Luar Sekolah. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.
59. Noor MS, Husaini, Puteri AO, Rosadi D, Anhar VY, Laily N, et al. Buku Panduan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. Yogyakarta: CV Mine; 2020.
60. Ahnaf S, Noerhidajati E, Soraya Nur Intan Y, Retno Kustiyah A. Hubungan Tingkat Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi. *Community Med Public Heal Indones J*. 2024;5(1).
61. Rahmah HAZ, Afiattami AAZ, Khoiriani IN, Wahyurin IS. Eating Behavior, Phytoestrogen Intake and Chronotype In Relation With Premenstrual Syndrome Among Female College Students. *J Gizi Indones*. 2025;16(2):52–61.
62. Rajnita K, Bhelkar S, Narlawar UW, Agrawal IG, Baby N, Chavhan S. Prevalence Of Premenstrual Syndrome and Its Impact On Quality Of Life Among Female Medical Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. *Int J Community Med Public Heal*. 2025;12(9):116–25.
63. Chen JY, Chin W, Tiwari A, Wong J, Wong ICK, Worsley A. Validation Of The Perceived Stress Scale (PSS10) In Medical and Health Sciences Students In Hong Kong. *Asia Pacific Sch*. 2021;6(2):31–7.
64. Hakim AR, Mora L, Leometa CH, Dimala CP. Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *J Pengukuran Psikol dan Pendidik Indones*. 2024;13(2):118–29.
65. Wardani DK. Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif, dan Asosiatif). Jombang: LPPM Universitas KH.A Wahab Hasbullah; 2022.
66. Suharyat Y, Ghaybiyyah F, Andary RW, Firmialy SD, Saloom G, Mawardi. Metodologi Penelitian (Kuantitatif dan Kualitatif). Bandung: Media Sains Indonesia; 2023.
67. Ali IH, Batmomolin A, Olii N, Alow GBH, Nurbaiti, Tangka J. Metodologi Penelitian. Cilacap: Media Pustaka Indo; 2024.

68. Ishak S, Choirunissa R, Agustiawan, Purnama Y, Achmad VS, Mua EL. Metodologi Penelitian Kesehatan. Bandung: Media Sains Indonesia; 2023.
69. Siregar RS, Subakti H, Saftari M, Mukmin, Arianti I, Suhada S. Metodologi Penelitian Pendidikan. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2025.
70. Sembiring TB, Irmawati, Sabi M, Tjahyadi I. Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik). Karawang: Saba Jaya Publisher; 2024.
71. Indarwati, Maryatun, Purwaningsih W, Andriani A, Siswanto. Penerapan Metode Penelitian Dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap Dengan Contoh Proposal. Surakarta: CV. Indotama Solo; 2020.
72. Soesana A, Subakti H, Karwanto, Fitri A, Kuswandi S, Sastri L. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2023. 120 p.
73. Mozumder MK. Reliability and Validity Of The Perceived Stress Scale In Bangladesh. PLoS One. 2020;17(10).
74. Damayanti AF, Samaria D. Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Premenstruasi Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19. JKEP. 2021;6(2).
75. Widodo S, Ladyani F, Asrianto LO, Khairunnisa R, Lestari SMP. Buku Ajar Metode Penelitian. Pangkalpinang: Science Techno Direct; 2023. 149 p.
76. Komite Etik Kemenkes RI. Pedoman dan Standar ETIK Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Vol. 10, The Indonesian Journal of Health Science. 2018.
77. Fatkhul MM. Buku Ajar Keperawatan Jiwa I. Jakarta: Mahakarya Citra Utama; 2024.
78. Pasaribu S. Psikologi Perkembangan Remaja dan Dewasa (Dinamika Transisi Menuju Kedewasaan). Winarti, editor. Medan: UMSU Press; 2026.
79. Pasiska, Alisyahbana T. Manusia Dalam Pandangan Psikologi. Supriadi, editor. Yogyakarta: CV. Budi Utama; 2020.
80. Natasya B, Handayani R, Fitrianingtyas R, Maryanti SA. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi Pada Siswi SMP. J Kebidanan Malakbi. 2026;7(1):1–10.
81. Agustin AT, Zulala NN. Tingkat Stres Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). Pros Semin Nas Penelit dan Pengabd Kpd Masy. 2023;1(22):31–8.
82. Castillo-klagges R. Academic Stress Through Salivary Biomarkers : A Multivariate Exploration of Cortisol , IL-1 β , CRP , and IgA Levels With Sex-Specific Insights. PLoS One. 2026;20(1):1–12.

83. Koudela-hamila S, Smyth J, Santangelo P, Ebner- U. Examination Stress In Academic Students: A Multimodal, Real-Time, Real-Life Investigation Of Reported Stress, Social Contact, Blood Pressure, and Cortisol. *J Am Coll Heal*. 2020;15(6):1–12.
84. Astuti F, Utami SM, Adhi IGAM, Syahriah E. Hubungan Body Mass Indeks dan Stress Dengan Premenstrual Sindrome Pada Siswi Kelas X dan XI di SMAN 1 Monta Kabupaten Bima. *J Ilm Ilmu Kesehat*. 2025;1(1):58–63.
85. Sari II, Windari AP. The Impact Of Applying Relaxation Techniques In Reducing Stress In Menstruating Adolescents In The Coastal and Island Areas. *Indones J Glob Heal Res*. 2024;6(6):861–6.
86. Azizah FN, Sumarni S, Sukowati F, Kumorowulan S. The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Mozart Music Therapy on Premenstrual Syndrome Stress Scores. *J Kebidanan*. 2021;11(1):10–4.
87. Goldberg B. *Self Hypnosis*. Yogyakarta: Penerbit B-First; 2024.
88. Rodianah S, Aisah S. Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Hipnosis Lima Jari. *Ners Muda*. 2023;4(2):213–8.
89. Utami KD, Hidayati RW, Susilowati L. Pengaruh Terapi Hypnofivesic Terhadap Depresi, Cemas, dan Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Belajar Mengajar Daring Selama Pandemi COVID-19. *J Kesehat Mesencephalon*. 2021;7(1):63–8.
90. Wahyudi B, Hidayati L, Bakar A. Pengaruh Hypnosis Auditori Lima Jari Terhadap Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Fraktur Ekstremitas. *J Keperawatan Med Bedah dan Krit*. 2019;8(1):14–22.
91. Virdiyanti R, Maulidah, Nurjannah. Efektivitas Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Syubban. *Heal Inf J Penelit*. 2026;18(1):57–67.
92. Hammond DC. Hypnosis In The Treatment of Anxiety and Stress Related Disorders. *Expert Rev Neurother*. 2016;7(14):263–73.
93. Tibo YLMY, Bessa KO, Prabawati D. Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien dengan CKD On HD di Ruang Medikal Rumah Sakit. *J Kesmas Asclepius*. 2024;6(2):172–7.
94. Mizan, Uce L. Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educ Stud Res J*. 2025;2(1):37–47.
95. Nuvitasari E, Wiwin, Kristiana S. Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome pada Siswi SMK Islam. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(2):109–16.

96. Haramain AS, Boediman LM. Group Intervention for Emotion Regulation Training Based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Stress Levels in Early Adolescents. *J Psikol Tabularasa*. 2024;19(2):218–30.
97. Amelia EN, Setyorini Y, Lestari S, Astuti D. Keterkaitan Dismenore Dengan Tingkat Stres dan Mood Swing Pada Mahasiswa. *J Anoa Keperawatan Mandala Waluya*. 2026;5(1).
98. Nuvitasari E, Wiwin, Kristiana S. Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome pada Siswi SMK Islam. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(2):109–116.
99. Yusnella E, Budi Amalia R, Ainy Fardana Nawangsari N. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Kesehat Mercusuar*. 2022;5(1):38–41.
100. Andi MFA, Gama W, Arlina, Sakinah I, Andi, Nurdin A, et al. The Relationship Between Stress Levels and Premenstrual Syndrome Incidents. *J La Medihealtico*. 2025;6(5):1209–25.
101. Martini DE, Maghfuroh L, Aisyah HS, Sari DP. Korelasi Indeks Massa Tubuh dan Awitan Menarche dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di Pondok Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio. *J Media Komun Ilmu Kesehat*. 2022;14(02):61–9.
102. Sari II, Windari AP. The Impact Of Applying Relaxation Techniques In Reducing Stress In Menstruating Adolescents In The Coastal and Island Areas. *Indones J Glob Heal Res*. 2024;6(6):861–6.
103. Tibo YLMY, Bessa KO, Prabawati D. Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien dengan CKD On HD di Ruang Medikal Rumah Sakit. *J Kesmas Asclepius*. 2024;6(2):172–7.