

DAFTAR PUSTAKA

- Abriani, A. A., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani. 2019. HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI MAKAN, STATUS GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PRE MENSTRUAL SYNDROME. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.22487/j26227622.2019.v3.i1.12652> 1.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat* (4th ed.). Jakarta: Kencana.
- Afifah, H. N., Sariati, Y., & Wilujeng, C. S. 2020. The Relationship of Dietary Pattern and Carbohydrate Intake to Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Students of Midwifery Bachelor Program University of Brawijaya with Normal Body Mass Index (BMI). *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 20–28. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.3>
- Andira, D. 2019. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita* (2nd ed.). Jogjakarta: A Plus Books.
- Anggraeni, N. 2018. Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Kalsium, Magnesium, Vitamin B6 Dan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi (Studi Pada Mahasiswi Peminatan Gizi Kesmas Fkm Undip Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 526–536.
- Batubara, J. R. 2016. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. 2020. Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 54–62.
- Darma, M. 2017. Hubungan Pengetahuan, Vulva Hygiene, Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Infeksi Flour Albus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–9.
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. 2019. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310–314. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>
- Endriani, V. 2017. Premenstruasi Syndrom Pada Remaja Putri Kelas X Smk Pgri 2 Kota Jambi. *Jurnal Akademia Baiturrahim*, 6(1), 1–6. Retrieved from <http://stikba.ac.id/journal/detail/110/faktor---faktor-yang-dapat-mempengaruhi-premenstruasi-syndrom-pada-remaja-putri-----kelas-x-smk-pgri-2-kota-jambi>

- Fitria, A. 2016. *PANDUAN LENGKAP KESEHATAN WANITA*. Kalimantan Barat: Derwati Press.
- Fitria, L., & Ifdil, I. 2020. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. 2017. Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p58-56>
- Hanifah, I., & Isnarti, R. 2018. Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 7–13.
- Haryono, R. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hasan, R., & Susanti, D. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 93–98.
- Husna, A., & Suryana, B. 2017. *METODOLOGI PENELITIAN DAN STATISTIK* (1st ed.). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. 2020. Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Imron TA, M. 2014. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan* (2nd ed.). Jakarta: Sagung Seto.
- Ismainar, H., Marlina, H., & Harnani, Y. 2016. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Juliana, I. 2019. Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Juniari, P. L., Widnyana, M., Adiatmika, I. P. G., & Winaya, I. M. N. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Tekanan Darah Pada Pria Dewasa Akhir Di Denpasar Utara. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(2), 62–67. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i02.p12>
- Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. 2019. Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160–166.

<https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>

- Kemendes RI. 2017. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, pp. 1–8. Retrieved from https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin_reproduksi_remaja-ed.pdf
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Buku Saku Ayo Bergerak Lawan Obesitas* (p. 37). p. 37. Retrieved from <http://p2ptm.kemkes.go.id>
- Khamzah, S. N. 2015. *Tanya Jawab Seputar Menstruasi* (1st ed.). Yogyakarta: FlashBooks.
- Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN). 2019. Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal*, 42(4), 1.
- Kumalasari, I., & Andhayantoro, I. 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kurniawan, A. 2018. *METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN* (1st ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Kusumawardani, E. F., & Adi, A. C. 2017. Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Kedelai Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome Di Smkn 10 Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 54–63. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.54-63>
- Lestari, N. 2017. *TIPS PRAKTIS MENGETAHUI MASA SUBUR (II)*. Jogjakarta: KATAHATI.
- Marlia, T. 2019. Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Masturoh, I., & Anggita T, N. 2018. *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. 2020. Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946>
- Noor, S., & Norfitri, R. 2015. The Changes of Premenstrual Symptoms after Aerobic Exercise Intervention. *Jurnal NERS*, 10(1), 38.

<https://doi.org/10.20473/jn.v10i12015.38-47>

- Novaria, A. A., Hardinsyah, H., & Damanik, M. R. M. 2017. MINUMAN FUNGSIONAL TORBANGUN (*Coleus amboinicus* Lour) DAPAT MENURUNKAN TINGKAT KELUHAN DAN KADAR PROSTAGLANDIN PADA REMAJA DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(2), 123–128. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.2.123-128>
- Nurhadi, J., & Fatahillah. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Nurrahmaton. 2021. Hubungan Pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja Putri. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1), 6–14.
- Nursalam. 2015. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul Yuda Putra, R., Ermawati, E., & Amir, A. 2016. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 551–557. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.575>
- Pratiwi, A. M. 2016. Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Anggota Perempuan UKM INKAI UNS. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 2(2), 76. [https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2\(2\).76-80](https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2(2).76-80)
- Prayitno, S. 2014. *BUKU LENGKAP KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI WANITA*. Jogjakarta: Saufa.
- Prisilia, C., Rachmi, E., & Aminyoto, M. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Body Image Dengan Status Gizi Siswi Sma Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(2), 99–112. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v7i2.64>
- Priyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Pusat Informasi & Koordinasi Covid-19 Jawa Barat. 2021. Sebaran Kasus Covid-19 di Jawa Barat. Retrieved from Official website Pemerintah Provinsi Jawa Barat 2020 website: <https://pikobar.jabarprov.go.id/distribution-case>
- Putri, K. M. 2017. Hubungan Aktifitas Fisik Dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v1i1.55>
- Putro, K. Z. 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal*

Aplikasi Ilmu Ilmu Agama, Volume 17(No 1), 25–32. Retrieved from ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia

- Rahayu, H. 2019. Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Di SMAN 1 Bayat Klaten. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle*, (April).
- Rahayu, N., & Safitri, D. 2020. Meta-Analisis Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 01–08. <https://doi.org/10.1177/1461444810365020>
- Ropidin, & Riyanto, S. 2020. Dampak Pemutusan Hubungan Kerja Pada Perusahaan Farmasi Terkait Covid-19 Di Indonesia. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(5), 167–174. Retrieved from <http://jurnal.syntaxtransformation.co.id/index.php/jst/article/view/63>
- Sabri, L., & Hastono, S. 2018. *STATISTIK KESEHATAN*. Depok: Rajawali Pers.
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. 2021. Peta Sebaran. Retrieved from Komite Penanganan Covid-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional website: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Simbolon, P., Sukohar, A., Ariwibowo, C., & Susianti. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 7(2), 164–170.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. 2018. *SURVEY KONSUMSI PANGAN*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sitorus, C. Y., Kresnawati, P., Nisa, H., & Karo, M. B. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *Binawan Student Jurnal (BSJ)*, 2(1), 205–210.
- Siyoto, S., & Sodik, A. 2015. *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (1st ed.). Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, W. 2015. *Statistik Untuk Kesehatan* (1st ed.). Yogyakarta: Gava Media.
- Sulistami, S., Yulia, R. N., & Tegawati, L. M. 2014. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Mustika Pustaka Negeri.
- Sumantri, A. 2011. *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN* (1st ed.). Jakarta: Kencana.

- Sumiasih, N., & Budiani, N. 2016. *Biologi Dasar Dan Biologi Perkembangan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Surmiasih, S. 2016. Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 71–78. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.24>
- Syahrums, & Salim. 2014. Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Syajaratudur, F., & Rita, S. 2015. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa TK II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1486–1494.
- Syarfaini, Ibrahim, I., & Yuliana. 2020. HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR KOLESTROL PADA APARATUR SIPIL NEGARA. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 53–60. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v13i1.14156>
- Tabi'in, A. 2020. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Trisetiyaningsih, Y., Hutasoit, M., & Utami, K. D. 2020. Pendidikan kesehatan tentang pubertas sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 2(1), 18–22.
- Trisnowati, T., Lestari, S., & Marni. 2020. Pengaruh Tugas Akhir Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dan Perilaku Saat PMS. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, X(2), 108–114.
- Ughude, R., Kapantow, N., & Amisi, M. 2021. Gambaran Pola Makan Mahasiswa FKM Unsrat Semester IV Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 98–106.
- Utama, L. J. 2020. Gaya Hidup Masyarakat Nusa Tenggara Timur Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease 19 (Covid-19). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 34–40. Retrieved from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/2994>
- Wicaksono, A. 2020. Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15.
- Zuhana, N., & Suparni. 2017. Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi Di Smp Negeri 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(1), 17–26. Retrieved from

<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/55>