

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dan Munawar Sholeh. 1991. *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Almatsier, Sunita. 2006. *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Ambariani, *et al.* 2021. 'Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan Universitas Gunadarma Depok 2020', *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, X(1).
- Ambarwati, R. 2017. 'Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh', *Jurnal Keperawatan*, X(1), 42–46.
- Amperaningsih, Y. dan Fathia, N. 2018. 'Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja di Bandar Lampung', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), pp. 194–199.
- Angga. 2017. *Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian andropause di lingkungan kerja UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Arisman. 2011. *Obesitas, Diabetes mellitus & dislipidemia*. Jakarta: EGC.
- Armayanti, L. Y. and Damayanti, P. A. R. 2021. 'Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Singaraja', *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), pp. 75–87.
- Athifah Nahdah, R. and Endayani Safitri, D. 2022. *Asupan lemak, serat, kalsium dan kualitas tidur kaitannya dengan siklus menstruasi pada remaja putri*. 11(2), pp. 163–170.
- Aulia, U.D. 2019. 'Hubungan media pembelajaran dan minat terhadap motivasi mahasiswi tingkat III Kebidanan Widya Karsa Jayakarta', *Journal Of Midwifery*, 7(1), pp. 6–16.
- Batubara, J. R. 2016. *Adolescent development (perkembangan remaja)*. Sari Pediatri, 12(1), 21.
- BKKBN: Reproductive Health (ARH). 2015. *Remaja memerlukan informasi kesehatan reproduksi*. Semarang.
- Bobak, I.M. 2004. *Keperawatan maternitas*. Alih Bahasa Maria A. Wijaya Rini. Edisi 4. Jakarta: EGC.

- Damayanti, *et al.* 2021. 'Hubungan tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi selama pandemi COVID-19 Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa', *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1).
- Deaneva, *et al.* 2015. 'Hubungan kualitas tidur terhadap siklus menstruasi pada dokter', *Nexus Kedokteran Komunitas*, 4(2), pp. 59–69.
- Deviliawati, A. dan Sayati, D. 2021. 'Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi Siswi SMAN 1 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin', *Jurnal Smart ANKES-STIKES Abdi Nusa Pangkal Pinang*, 5(1), pp. 48–53.
- Direktorat Gizi Masyarakat. 2003. *Petunjuk teknis pemantauan status gizi orang dewasa dengan indeks massa tubuh (IMT)*. Dirjen Binkesmas. Depkes RI. Jakarta
- Dwi Prayuni, *et al.* 2018. 'Terapi menstruasi tidak teratur dengan akupuntur dan herbal pegagan (*centella qsiatica* (L.))', *Journal of Vocational Health Studies*, 02, pp. 86–91.
- Dya, N.M. dan Adiningsih, S. 2019. *Hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan*, Open access under CC BY –SA license.
- E. Hall, J. and E. Hall, M. 2021. *Textbook of medical physiology*. 14th edn. Elyse O'Grady.
- Elza, A.N. 2020. *Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas model MAN 2 kota Madiun*.
- Farradika, Y. *et al.* 2019. *Perilaku aktivitas fisik dan determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka*. ARKESMAS, 4(1).
- Fatmawaty, R. 2017. *Memahami psikologi remaja*. Jurnal Reforma, VI (2).
- Felicia, *et al.* 2015. 'Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado', *eJournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(1), pp. 1–6.
- Fhadila, K.D. 2017. 'Menyikapi perubahan perilaku remaja', *Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI*, 2(2).
- Fitriani, *et al.* 2018. 'Body mass index, sleep quality, stress conditions determine menstrual cycles among female adolescents', *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 8(1), pp. 101–105.
- Fry, C. L. 1976. 'The ages of adulthood: a question of numbers', *Journal of Gerontology*, 31(2), 170–177.

- Goldman, M.B.; Troisi, R.; Rexrode, K.M. 2012. *Women and health*. American Press, New York.
- Hafiza, D. *et al.* 2020. 'Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri SMP YLPI Pekan Baru', *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), pp. 332–342.
- Hardjana, A.M. 1994. *Stres tanpa distress*. Yogyakarta: Kanisius
- Harzif, *et al.* 2018. *Fakta-fakta mengenai menstruasi pada remaja*.
- Haryati dan Yunaningsi, S. 2020. 'Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Halu Uleo', *Jurnal Medika Hutama*, 01(03), 147–155. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Hidayah, N. *et al.* 2016. *Hubungan status gizi, asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang Tahun 2016*. 4, pp. 2356–3346. Available at: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Indiarti MT. 2007. *Kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. Yogyakarta: Diglossia Media.
- Irfan, *et al.* 2020. 'Hubungan smartphone dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene', *Journal of Islamic Nursing*, 5(2).
- Islamy, A. dan Farida. 2019. 'Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), pp. 13–18.
- Kadek, N. *et al.* 2016. 'Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada siswi peserta ujian Nasional di SMA Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana', *Jurnal Medika*.
- KBBI. 2016. 'Arti kata umur'.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013 'Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2013'.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Buku saku ayo bergerak lawan obesitas*.
- Kementrian Kesehatan RI and Pusat Data dan Informasi. 2015. *Infodatin : situasi kesehatan reproduksi remaja*.
- Kusumawati, D. *et al.* 2021. *Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus*.
- Lim *et al.* 2018. 'Fast food consumption alongside socioeconomic status, stress, exercise, and sleep duration are associated with menstrual irregularities in

- Korean adolescents: Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2009-2013', *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27(5), 1146–1154.
- Mahitala, A. 2015. 'Hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita pasangan usia subur di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), pp. 74–80.
- Manggul, *et al.* 2022. Nutritional intake and physical activity associated with the menstrual cycle in midwifery student during the COVID-19 pandemic', *Jurnal Kebidanan Malahayati (JKM)*, 8(1), pp. 32–38.
- Miraturrofi'ah, M. 2020. 'Kejadian gangguan menstruasi berdasarkan status gizi pada remaja', *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 5(2), 31–42
- Morin, C. M., Carrier, J., Bastien, C., & Godbout, R. 2022, 'Sleep and circadian rhythm in response to the COVID-19 pandemic', *Canadian Journal of Public Health*. vol.111, pp. 654-657.
- Nashori, F. dan Wulandari, E.D. 2017. *Kualitas tidur*. Cetakan I.
- Nikmawati *et al.* 2009. 'Analisis perilaku gizi remaja untuk pengembangan model pendidikan gizi yang berintegrasi dengan kegiatan sekolah' Artikel Penelitian. Penelitian Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Nilifda, H. 2016. 'Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Ningsih, D.S. dan Permatasari, R.I. 2020. 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru', *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
- Nunung. 2017. *Hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Bantul Yogyakarta*.
- Osayande, *et al.* 2014. 'Body mass index influences the age at menarche and duration of menstrual cycle', *American Journal of Health Research*, 2(5): 310-315.
- Prawirohardjo, S. dan Hanifa, W. 2011. *Ilmu kandungan*. ketiga. Edited by M. Anwar, A. Baziad, and P. Prabowo. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohatdjo. 2008. *Amenorea pada remaja edisi I*. Yogyakarta: Araksa

- Prestyani, *et al.* 2017. *Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja*. 2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan, VII(3), pp. 201–204.
- Proverawati A., dan Misaroh S. 2009. *Menarche: menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rasyid, M.F.A. 2021. ‘Pengaruh asupan kalsium terhadap indeks massa tubuh (IMT)’, *Jurnal Medika Hutama*, 02(No 04).
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Laporan nasional riskesdas 2018*.
- Rolfes, W. 2008. *Understanding nutrition*. Belmont: Wadsworth/Cengage Learning.
- Sahmin. 2017. *Prevalensi Gangguan Menstruasi pada Rremaja putri di SMK YPKK 1 Sleman*. Yogyakarta.
- Salmawati, *et al.* 2022. ‘Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021’, *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), pp. 107–115.
- Santi, D. R. dan Pribadi, E. T. 2018. ‘Kondisi gangguan menstruasi pada pasien yang berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel’, *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), pp. 14–21.
- Santrock, J. W. 2002. *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sinaga, E. *et al.* 2017. *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Sulistiyani, C. 2012. ‘Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp. 280–292.
- Sunarsih. 2017. ‘Hubungan status gizi dan aktifitas fisik terhadap keteraturan siklus menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati Tahun 2017’, *Jurnal Kebidanan*, 3(4), pp. 190–195.
- Supatmi *et al.* 2019. ‘Hubungan durasi tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya’, *SINAR Jurnal Kebidanan*, 01(1).
- Syamsiah, *et al.* 2022. ‘Tingkat stres, aktivitas fisik dan imt terhadap siklus menstruasi pada remaja putri’, *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*.
- Syarfaini. 2014. *Berbagai cara menilai status gizi masyarakat*. Alauddin University. Edited by I. Ismail. Alauddin University.

- Veronika, L. 2021. *Hubungan kualitas tidur dengan keteraturan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara 2020*.
- Wade GN, Jones JE. 2004. *Neuroendocrinology of nutritional infertility*. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*; 287: 1277– 1296.
- Wahab, A. 2017. *Hubungan kualitas tidur dengan migren pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*.
- Wati NK. 2019. *Hubungan aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Ponorogo*. Pros 1st Semin Nas dan Call Pap;191–5.
- Welis, W. dan Rifki, M.S. 2013. *Gizi untuk aktivitas fisik dan kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Wicaksono, A. dan Handoko, W. 2020. *Aktivitas fisik dan kesehatan*. IAIN Pontianak Press.
- Wolfenden E.M. 2010. *Causes of irregular menstrual bleeding*
- World Health Organization. 2018. *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*.
- Wulandari, I.A. 2021. ‘Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Mizanul ’Ulum Sanrobone Kabupaten Takalar Tahun 2021’, *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1).
- Yilmaz, *et al.* 2017. ‘Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students’, *Current Health Sciences Journal*;43(1);20-2
- Yolandiani, *et al.* 2021. *Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja Literatur Review*.
- Yuliana, D. dan Hernida. 2020. ‘Hubungan faktor stres, aktifitas fisik dan berat badan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo Tanggamus’, *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(1).