

## DAFTAR PUSTAKA

- Aftabuddin Rz, M. *et al.* 2022 ‘*The Steroid Hormone Profile in Etawah Crossbreed Goat While Ovulation Induced using The Selectsynch Method*’, *Jurnal Medik Veteriner*, 5(1), pp. 62–68. doi: 10.20473/jmv.vol5.iss1.2022.62-68.
- Almatsier, S. 2016 *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Danriani.2020 ‘Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi Pondok Pesantren Putri UMMU Sulaim Pekanbaru Tahun 2018’, *Kesehatan Medika Udayana*, 6(2), pp. 123–133.
- Anwar, M. 2011 *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga, Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
- Arieska, P. K. dan Herdiani, N. 2018 ‘Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif’, *Jurnal Statistika*, 6(2), pp. 166–171.
- Arisanti, N. K. R. 2022 *Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, dan Vitamin C Terhadap Siklus Menstruasi Remaja di Sai Study Group Denpasar*. Poltekes Kemenkes Denpasar.
- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R. dan 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. doi: 10.33088/jmk.v14i1.630.
- Awal, H. Q. 2017 *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar*.
- B, H. dan Hamzah, R. 2020 ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika’, *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), p. 59. doi: 10.24269/ijhs.v4i2.2641.
- Barseli, M., Ahmad, R. dan Ifdil, I. 2018 ‘Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar’, *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), p. 40. doi: 10.29210/120182136.
- Barseli, M., Ifdil, I. dan Nikmarijal, N. 2017 ‘Konsep Stres Akademik Siswa’, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), pp. 143–148. doi: 10.29210/119800.
- Damayanti, S. S., Ningrum, E. W. dan Haniyah, S. 2021 ‘Hubungan Tingkat Stres Akademik dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Selama Pdanemi Covid-19 Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa.’, *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 4(1), pp. 48–57. Available at: <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>.

- Deaneva, A. M., Hidayati, R. S. dan Sumardiyono 2015 ‘Hubungan Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter’, *Nexus Kedokteran Komunitas*, 4(2), pp. 59–69.
- Deviliawati, A. 2020 ‘Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi’, *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), pp. 111–120. doi: 10.36729/jam.v5i2.390.
- Dewi, N. K. A. S. 2019 *Hubungan Aktivitas Fisik, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMAN 1 Rendang, Karangasem*.
- Dewi setia ningsih, R. indah permatasari 2020 ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru)’, *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), pp. 262–267.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M. dan Widowati, R. 2022 ‘Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok’, *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), pp. 258–269. doi: 10.33024/mahesa.v2i2.5907.
- Fakri, S. dan Jandana, I. 2021 ‘Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Santri Di Pesantren Nurul Falah Meulaboh Tahun 2019’, *Jurnal Syntax Fusion*, 1(07), pp. 194–203. doi: 10.54543/fusion.v1i07.36.
- Ferndana, C. *et al.* 2021 ‘Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, dan Siklus Menstruasi’, *Sport dan Nutrition Journal*, 3(1), pp. 1–14.
- Ferndanes, R. I. 2023 ‘Hubungan Status gizi , Anemia , Faktor Stress dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja di Pesantren’, *Journal of Pharmaceutical dan Health Research*, 4(1), pp. 14–19. doi: 10.47065/jharma.v4i1.2918.
- Fitria, S. N. dan Prameswari, G. N. 2021 ‘Stres Akademik, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pdanemi’, *Indonesian Journal of Public Health dan Nutrition*, 1(1), pp. 472–478. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>.
- Garnida, Y. 2022 *Buku Protein*.
- Hamidah, S., Sartono, A. dan Kusuma, H. S. 2017 ‘Perbedaan Pola Konsumsi Bahan Makanan Sumber Protein di Daerah Pantai, Dataran Rendah dan Dataran Tinggi’, *Jurnal Gizi*, 6(1), p. 28. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/2700>.
- Hermawan, A. dan Hayati, R. 2021 ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Ispa Pada Balita’.

- Hidayah, A. N., Rahmah, Y. dan Hasanah, N. 2020 ‘Perbedaan Tingkat Stres, Keteraturan Makan Dan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Siswa Asrama Dan Non Asrama Di Smk Kesehatan Samarinda’, *Health Science Journal*, 2(1), pp. 1–12.
- Hidayah, N., Rahfiludin, M. dan Aruben, R. 2016 ‘Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pematang Tahun 2016’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(4), pp. 537–444.
- Ilham, M. A. *et al.* 2022 ‘Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review’, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), pp. 185–192.
- Indriasari, R. *et al.* 2019 ‘*Macro-Nutrient Intakes, Nutritional Status, dan Menstrual Disorders of Adolescent Girls at Islamic Boarding School in Bone District*’, (April). doi: 10.4108/eai.26-10-2018.2288913.
- Inonu, V. F. 2020 ‘*The Role of Estrogen Hormone In Menstrual Cycle As A Trigger Factor For Migraine*’, *Medula*, 10(2), pp. 302–306.
- Islamy, A. dan Farida, F. 2019 ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii’, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), p. 13. doi: 10.26714/jkj.7.1.2019.13-18.
- Jambi, D. A. K. 2020 ‘Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren’, 2(3), pp. 201–204.
- Janna, N. M. dan Herianto 2021 ‘Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS’, *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, (18210047), pp. 1–12.
- Karlina, L. 2020 ‘Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja’, *Edukasi Nonformal*, 1(2), pp. 147–158. Available at: <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/434>.
- Kemenkes RI. 2018 ‘Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018’, *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Kemenkes RI. 2019 ‘Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia’, *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019*, Nomor 65(879), pp. 2004–2006.
- Kodu, A. D. dan Yanuarti, T. 2022 ‘Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja di SMAN 2 Tambun Selatan’, *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), pp. 564–575. doi: 10.33024/mnj.v4i3.6017.
- Loa, W. W., Nabuasa, E. dan Sir, A. B. 2022 ‘Hubungan Antara Berat Badan, Diet, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

**Kadek Ayu Dessyana, 2023**

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, LEMAK, TINGKAT STRES AKADEMIK, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-HIDAYAH DEPOK**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

- (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Nusa Cendana)', *Media Kesehatan Masyarakat*, 4(1), pp. 34–43. Available at: <https://doi.org/10.35508/mkmhttps://ejournal.undana.ac.id/MKM>.
- Maedy, F. S., Astika, T. dan Permatasari, E. 2022 'Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia', *Muhammadiyah Journal of Nutrition dan Food Science*, 3(1), pp. 1–10. doi: 10.24853/mjnf.3.1.1-10.
- Martini, S., Putri, P. dan Caritas, T. 2021 'Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pdanemi Covid-19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang', *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1), pp. 17–23.
- Mau, R. A., Kurniawan, H. dan Dewajanti, A. M. 2020 'Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi', *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), pp. 139–145. doi: 10.36452/jkdoktmeditek.v26i3.1946.
- Moulinda, A. A. et al. 2023 'Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality dan Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta', *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), pp. 1–12.
- Nahdah, R. A., Safitri, D. E. dan Fitria, F. 2022 'Asupan Lemak, Serat, Kalsium Dan Kualitas Tidur Kaitannya Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri', *Journal of Nutrition College*, 11(2), pp. 163–170. doi: 10.14710/jnc.v11i2.33212.
- Nathalia, V. 2019 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang', *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmu*, XIII(5), p. 124. Available at: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>.
- Ningsih, E. S., Susila, I. dan Safitri, O. D. 2018 *Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Ningtyas, D. O. 2017 *Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Konsumsi Sumber Makanan Zat Besi dan Siklus Menstruasi dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMA Negri 3 Tangerang Selatan Tahun 2017*. Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta.
- Novita, R. 2018 'Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya', *Amerta Nutrition*, 2(2), p. 172. doi: 10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181.
- Noviyanti, D. et al. 2018 'Correlation Between Nutritional Status dan Level of Nutrients Intake with Menstrual Cycle Among Adolescent Girls in Distric Kedungbanteng', *J.Gipas, Mei 2018, Volume 2 Nomor 1 ISSN 2599-0152 eISSN 2599-2465*, 2. Available at: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/>.

- Nurdianti, R., Rahmawati, A. dan Srimulyati, P. 2022 ‘Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Smk Bakti Kencana Kota Tasikmalaya’, *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), pp. 291–295.
- Octavia, R. dan Susilowati, T. 2022 *Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Asupan Energi dan Lemak Pada Remaja di SMK Kesdam IV/Diponegoro Magelang*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Paspariny, C. 2017 ‘Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), pp. 79–82. doi: 10.35952/jik.v6i2.97.
- Permatasari, A. 2020 *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran Uin Syarif ...*, *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.
- Permatasari, D., Suyami dan Tyas, R. N. 2021 ‘Hubungan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Pdanemi Covid- 19 Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Dukuh Ngawinan-Tegalsari, Jurangrejo, Karanganom, Klaten’, *Proceeding of The URECOL*, pp. 857–863.
- Purba, D. M. G. 2022 ‘Hubungan Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C, Dan Zinc Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Jurusan Kebidanan Politekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2022’, (8.5.2017), pp. 2003–2005.
- Putri, M. P., Dary, D. dan Mangalik, G. 2022 ‘Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri’, *Journal of Nutrition College*, 11(1), pp. 6–17.
- Rachmawati, P. A. dan Adi Murbawani, E. 2015 ‘Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Penari’, *Journal of Nutrition College*, 4, pp. 39–49.
- Salsabilla, B., Anwar, K. dan Maskar, D. H. 2023 ‘Status Gizi , Kadar Hemoglobin , Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMAN 8 Tangerang’, 2(1), pp. 16–23. doi: 10.25182/jigd.2023.2.1.16-23.
- Satya Sai Shita, N. dan Purnawati, S. 2016 ‘Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di Sma Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana’, *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(3), pp. 1–9.
- Sel, P. M. *et al.* 2021 ‘Protein sebagai Zat Penyusun dalam Tubuh Manusia: Tinjauan Sumber Protein Menuju Sel | PISCES : Proceeding of Integrative Science Education Seminar’, *Annual Virtual Conference of Education dan Science 2021*, 1, pp. 127–133.
- Shabilla, N. A. 2019 *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa Kelas XII IPA Di SMA Negri 3 Kota Tangerang Selatan Tahun 2019*. Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jakarta.

- Sholihah, Z., Fitriangga, A. dan Ilmiawan, M. I. am 202) ‘Hubungan Kualitas Tidur dengan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura’, *Jurnal Cerebellum*, 8(3), pp. 1–5. doi: 10.26418/jc.v.
- Siburian, S. 2022 Hubungan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen Tahun 2021.
- Sinaga, E. *et al.* 2017 Manajemen Kesehatan Menstruasi. jakarta: Global One. Available at: <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>.
- Siregar, H. S. N. 2022 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2021. Universitas Islam Sumatera Utara.
- Siregar, H. S. N. *et al.* 2022 ‘Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021’, *Jurnal Kedokteran STM (Ii)*.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A. dan Mulyani, E. Y. 2017 ‘Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja’, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), p. 121. doi: 10.22146/ijcn.17867.
- Sujadi, E., Meditamar, M. O. dan Ahmad, B. 2022 ‘Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama : Efek Mediasi’, *Indonesian Journal of Guidance dan Counseling*, 11(3).
- Supatmi *et al.* 2019 ‘Hubungan Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya’, *Sinar Jurnal Kebidanan*, 01(0715108601), pp. 14–20.
- Suyamti, E. dan Hastuti, W. 2018 ‘Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Kelas VII dan VIII Yang Mengalami Pubertas’, *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(1), p. 78. doi: 10.26576/profesi.295.
- Tasalim, R. dan Cahyani, R. 2021 *Stres Akademik dan Penanganannya*. Edited by Guepedia. Guepedia.
- Tonda, K. C. 2019 ‘Analisis Penyebab Polymenorrhea di Kalangan Remaja’, 35.
- Ulum, N. 2016 *Hubungan Antra Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin.
- Umami, D. A. 2019 ‘Hubungan Media Pembelajaran Dan Minat Terhadap Motivasi Mahasiswi Tingkat Iikebidanan Widya Karsa Jayakarta’, *Journal Of Midwifery*, 7(1), pp. 6–16. doi: 10.37676/jm.v7i1.766.
- Veronika, L. 2021 ‘Hubungan Kualitas Tidur dengan Keteraturan Siklus

Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2020’.

- Wahyuni, L. T. dan Aisyara, W. A. 2021 ‘Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang’, *Jurnal Kesehatan Lentera* ..., 4(2), pp. 477–484.
- Wahyuni, Y. dan Dewi, R. 2018 ‘Gangguan siklus menstruasi kaitannya dengan asupan zat gizi pada remaja vegetarian’, 6(2), pp. 76–81.
- Wang, Z. Y. *et al.* 2019 ‘Age at menarche, menstrual problems, dan daytime sleepiness in Chinese adolescent girls’, *Sleep Research Society*, 42(6), pp. 1–8. doi: 10.1093/sleep/zsz061.
- Wuldanari, D. T. 2017 ‘Antara Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura Kabupaten Sukoharjo’, *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bdanung*, 9(1), pp. 53–63. doi: 10.34011/juriskesbdg.v9i1.290.
- Wuldanari, E. dan Hapsari, R. A. F. 2021 *Tingkat Pengetahuan Siswi Sekolah Menengah Pertama Tentang Menstruasi Dan Gangguannya*, *Repository.Uinjt.Ac.Id.*