

DAFTAR PUSTAKA

- Aabdien, M. *dkk.* (2022) “Epidemiology of iron deficiency among adolescents aged 10-19 years old in Qatar: a cross-sectional study,” *BMJ Open* , 12(12). Tersedia pada: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061666>.
- ACOG (2020) “Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign,” *The American College of Obstetricians and Gynecologists* [Preprint]. Tersedia pada: <http://www.acog.org/-/media/Practice->.
- Aji, G.K., Laily, N. dan Susanti, I. (2021) “Iron Intake Among Adolescent Girls Based on Family Socio-Economic, Frequent High-Iron Foods Consumed and Knowledge About Anemia in Pandeglang District,” *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2021, 16(1), hlm. 17–25. Tersedia pada: <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>.
- Amalia, I.N., Budhiana, J. dan Sanjaya, W. (2023) “Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri,” *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), hlm. 75. Tersedia pada: <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>.
- Anwar, S. *dkk.* (2025) “Iron Deficiency Anemia in Teenage Girls: The Impact of Menarche and Nutritional Care,” *Cureus* [Preprint]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.7759/cureus.84997>.
- Arisanti, N.K.R., Ariati, N.N. dan Gumala, N.M.Y. (2023) “Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, dan Vitamin C Terhadap Siklus Menstruasi Remaja di Sai Study Group Denpasar,” *Journal of Nutrition Science*, 12(3), hlm. 166–175. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33992/jig.v12i3.2129>.
- Arismawati, D.F. *dkk.* (2022) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Barseli, M., Ifdil, I. dan Nikmarijal, N. (2017a) “Konsep Stres Akademik Siswa,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), hlm. 143–148. Tersedia pada: <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Barseli, M., Ifdil, I. dan Nikmarijal, N. (2017b) “Konsep Stres Akademik Siswa,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), hlm. 143–148. Tersedia pada: <https://doi.org/10.29210/119800>.
- BKKBN (2018) *Survei Kinerja dan Akuntabilitas Program KKBPK (SKAP) 2018 Remaja*. Jakarta.

- Chrousos, G.P. (2009) "Stress and disorders of the stress system," *Nature Reviews Endocrinology*, hlm. 374–381. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>.
- Davidson, S.M., Dampang, D.P. dan Padjao, A. (2023) "Adequate Nutritional Intake and Nutritional Status with Adolescent Menstrual Cycle," *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(3), hlm. 450–459. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36590/jika.v5i3.359>.
- Delvia, S. dan Hasan Azhari, M. (2020) "Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi di Asrama Putri Akper Almaarif," *Cendekia Medika*, 5(1).
- Desmawati, D., Berliani, H. dan Utama, B.I. (2024) "Menstrual Cycle Variations Observed in Obese and Normal-Weight Women," *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 11(1), hlm. 44–52. Tersedia pada: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2024.011.01.4>.
- Dya, N.M. dan Adiningsih, S. (2019) "Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan," *Amerta Nutrition*, 3(4), hlm. 310–314. Tersedia pada: <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>.
- Efendi, B.P. dkk. (2024) "Tingkat Stres dan Kualitas Tidur yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri," *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(3), hlm. 657–666.
- Ekwuocha, I. dkk. (2023) "Dietary Iron Intake in Relation to Age at Menarche: A Prospective Cohort Study in Chilean Girls," *Journal of Nutrition*, 153(1), hlm. 253–259. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2022.10.002>.
- Fahmiah, N.A., Huzaimah, N. dan Hannan, M. (2022) "Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja," *Jurnal Keperawatan Profesional*, 3(1), hlm. 81–87. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36590/v3i1.307>.
- Fajarsari, D., Purwanti, S. dan Suryanndari, A.E. (2023) "Hubungan Lingkungan Dan Aktifitas Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Remaja," *Ensiklopedia of Journal*, 5(2), hlm. 230–235. Tersedia pada: <http://jurnal.ensiklopediaku.org>.
- Febriani, E. dkk. (2024) "Hubungan antara Tingkat Asupan Protein, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarche pada Siswi SMP IT Al-Imaroh, Kabupaten Bekasi," 5(2).
- Fernanda, C. dkk. (2021) "Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi Atlet Bulutangkis," *Sport and Nutrition Journal*, 3. Tersedia pada: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>.

- Fitri, S., Sofianita, N.I. dan Octaria, Y.C. (2024) “Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Depok, Indonesia,” *Amerta Nutrition*, 8(3SP), hlm. 94–104.
- Harzif, A.K. dkk. (2025) “Prevalence, Severity, and Self-Medication for Dysmenorrhea among Female Adolescents in Indonesia,” *Majalah Kedokteran Bandung*, 57(2), hlm. 104–110. Tersedia pada: <https://doi.org/10.15395/mkb.v57.3952>.
- Hewitt, G.D. dan Gerancher, K.R. (2018) “Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent,” *The American College of Obstetricians and Gynecologists*, 132(6), hlm. 249–258. Tersedia pada: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/12/dysmenorrhea-and-endometriosis-in-the-adolescent> (Diakses: 28 Januari 2026).
- HR, P.R., Hudain, M.A. dan Bustang, B. (2025) “Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Gizi Angkatan 2023 Universitas Negeri Makassar,” *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), hlm. 37. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v11i1.5994>.
- Ibitoye, M. dkk. (2017) “Early menarche: A systematic review of its effect on sexual and reproductive health in low- and middle-income countries,” *PLoS ONE*, 12(6). Tersedia pada: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178884>.
- Indallah, N.W. dan Nurhidayati, S. (2025) “Program Osgirl Tingkatkan Pemahaman Gizi Remaja Putri dengan Skrining IMT dan LILA SMP Sila Dharma,” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(7), hlm. 3521–3537. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.20503>.
- Indriyani, L. dan Aniroh, U. (2023) “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri,” *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), hlm. 16–21. Tersedia pada: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>.
- IPAQ Research Committee (2005) *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short and Long Forms*. Tersedia pada: www.ipaq.ki.se.
- Jha, N. dkk. (2020) “Psychosocial and stress-related risk factors for abnormal menstrual cycle pattern among adolescent girls: A case-control study,” *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1). Tersedia pada: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_419_20.
- Kemenkes RI (2023) *Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*.
- Kontbay Çetin, T. dan Keskin Sarılar, Z. (2025) “Evaluation of Heavy Menstrual Bleeding in Adolescents,” *Journal of Clinical Research in Pediatric*

Endocrinology [Preprint]. Tersedia pada:
<https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2025.2024-11-19>.

- Kusuma Aji, G., Laily, N. dan Susanti, I. (2020) “Iron Intake Among Adolescent Girls Based on Family Socio-Economic, Frequent High-Iron Foods Consumed and Knowledge About Anemia in Pandeglang District,” *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2021, 16(1), hlm. 17–25. Tersedia pada: <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>.
- Kusumawati, D., Faridah, U. dan Ardiyati, R.A. (2021) “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma’ahid Kudus,” *The 13th University Research Colloquium*, hlm. 924–927.
- Kusumo, M.P. (2020) *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. The Journal Publishing.
- Lanciotti, L. dkk. (2018) “Up-to-date review about minipuberty and overview on hypothalamic-pituitary-gonadal axis activation in fetal and neonatal life,” *Frontiers in Endocrinology*. Frontiers Media S.A. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3389/fendo.2018.00410>.
- Lathifah, A.Z., Wulansari, N.M.A. dan Nuraeni, A. (2024) “Deteksi Dini Masalah Perilaku Psikososial pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Kota Semarang,” *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), hlm. 67–74.
- Liu, T. dkk. (2025) “Academic stress and irregular menstruation influence the dysmenorrhea, school absenteeism and healthcare seeking among adolescent girls in junior high school in Shanghai: a cross-sectional study,” *Frontiers in Reproductive Health*, 7. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3389/frph.2025.1574195>.
- Losu, A.L. dkk. (2022) *Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri SMKN 3 Manado Saat Pembelajaran Jarak Jauh, Jurnal KESMAS*.
- Maedy, F.S., Permatasari, T.A.E. dan Sugiatmi, S. (2022) “Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia,” *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), hlm. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>.
- Manurung, S.S. (2017) “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016,” *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2). Tersedia pada: <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>.
- Maribeth, A.L., Jelmila, S.N. dan Hamda, R. (2025) “Gambaran Anemia, Defisiensi Zat Besi, dan Status Nutrisi pada Remaja Putri,” *HEME : Health and Medical Journal*, 7(2), hlm. 138–144.

- Meliana, D. dan Kisnawaty, S.W. (2025) “Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Batik 2 Surakarta,” *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), hlm. 168–175. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.2036>.
- Nadia, Minarni dan Thalib, T. (2025) “Gambaran Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Makassar,” *Jurnal Inovasi dan Humaniora*, 3(1), hlm. 14–19.
- Nagy, H., Carlson, K. dan Khan, M.A. (2023) “Dysmenorrhea,” *National Library of Medicine*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Nawaz, G., Rogol, A.D. dan Jenkins, S.M. (2024) *Amenorrhea*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Noviyanti, D., Dardjito, E. dan Hariyadi, B. (2018) “Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Asupan Zat Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas,” 2(1). Tersedia pada: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>.
- Nurfadilah, H., Muhdar, I.N. dan Dhanny, D.R. (2022) “Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FIKES UHAMKA,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(1), hlm. 9–17. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36590/jika.v4i1.204>.
- Nurfaisa, Darwis dan Nurafrani (2025) “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Makassar,” *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5(2).
- Nurhalisa, I. dan Soekatri, M.Y. (2022) “The Relationship between Intakes of Iron, Folic Acid, Vitamin C, Age at Menarche, Hemoglobin Status and Physical Activity with Menstrual Cycles in Female Students at Sma It Al-Ichwan Cikarang Utara-Indonesia,” *Journal of Biomedical Research & Environmental Sciences*, 3(6), hlm. 742–747. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37871/jbres1508>.
- Nursanti, D.P. dkk. (2023) “The Relationship Between Nutritional Statuses and Stress Levels on The Menstrual Cycle in Adolescent Woman at SMAN 3 Sidoarjo,” *Journal for Quality in Public Health*, 7(1), hlm. 70–78. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30994/jqph.v7i1.479>.
- Oktalia, V.P., Ibnu, I.N. dan Perdana, S.M. (2024) “Hubungan Tingkat Stres, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Tahun 2024,” *Jurnal Mitra Kesehatan*, 06(02), hlm. 116–128. Tersedia pada: <https://doi.org/10.47522/jmk.v6i>.

- Permata, T.B.M. dkk. (2019) *Pedoman Strategi Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*. Disunting oleh S.A. Gondhowiardjo, C.P. Arianie, dan A. Taher. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014-2019.
- Permenkes RI (2020) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020*.
- Putri, P., Mediarti, D. dan Noprika, D. (2021) “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri,” *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1).
- Riskesdas (2018) *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Salsabilla, B., Anwar, K. dan Hidayat Maskar, D. (2023) “Status Gizi, Kadar Hemoglobin, Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMAN 8 Tangerang,” *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), hlm. 16–23. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.16-23>.
- Sasanti, S.D., Mufidaturrosida, A. dan Utaminingsy, F. (2025) “Aktivitas Fisik dan Kejadian Penyakit Tidak Menular Warga PSHT Kabupaten Semarang,” *JIKA*, 9(2), hlm. 2598–3857.
- Sinaga, E. dkk. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Söderman, L. dkk. (2025) “Exploring the effect of menstrual loss and dietary habits on iron deficiency in teenagers: A cross-sectional study,” *PLOS ONE*, 20(12 December). Tersedia pada: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0336688>.
- Sri, R.K. dan Nurul, F.I. (2023) “Tingkat Pengetahuan Terhadap Pubertas Pada Perubahan Fisik Remaja Putri,” *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 3(1), hlm. 19–25. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37304/juara.v3i1.9301>.
- Sudarsono, I.M.R. dkk. (2025) “Status kesehatan reproduksi, status gizi, dan perilaku merokok pada remaja di wilayah pesisir,” *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 8(1), hlm. 67–72. Tersedia pada: <https://doi.org/10.47539/jktp.v8i1.418>.
- Sukmawati, D., Perwita F, D. dan Saputra, J. (2024) “Hubungan Siklus Menstruasi dengan Aktivitas Fisik Remaja Putri,” *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), hlm. 186–189. Tersedia pada: <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.826>.
- Suleman, N.A. dkk. (2023) “The Relationship Between Nutritional Status and Menstrual Cycle in Adolescent Girls,” *Jambura Journal of Epidemiology*, 2(2), hlm. 43. Tersedia pada: <https://doi.org/10.37905/jje.v2i2.24490>.

- Thiyagarajan, D.K., Basit, H. dan Jeanmonod, R. (2024) *Physiology, Menstrual Cycle, National Library of Medicine*.
- Utami, A.F. dkk. (2024) “Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Santriwati di Sebuah Islamic Boarding School, Jawa Barat,” *NURSE: Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1).
- Villasari, A. (2021) *Fisiologi Menstruasi*. STRADA PRESS.
- Wahyuni, L.T. dan Aisyara, W.A. (2021) “Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang,” *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 4(2), hlm. 477–484.
- Wanggy, D.M., Ulfiana, E. dan Suparmi (2022) “Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi The Relationship between Nutritional Value, Diet, Physical Activities, and Stress with Menstrual Cycle Disorders,” *Indonesian Journal of Midwifery*, 5. Tersedia pada: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>.
- Weyand, A.C. dkk. (2023) “Prevalence of Iron Deficiency and Iron-Deficiency Anemia in US Females Aged 12-21 Years, 2003-2020,” *JAMA*, 329(24), hlm. 2191–2193.
- WHO (2019) *Adolescent health*, www.who.int. Tersedia pada: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health> (Diakses: 10 Agustus 2025).
- WHO (2020) *Guideline on Use of Ferritin Concentrations to Assess Iron Status in Individuals and Populations*.
- Wihandi, F.R., Nadira, C.S. dan Iqbal, T.Y. (2023) “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh,” *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 6(3), hlm. 439–446. Tersedia pada: <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes> (Diakses: 26 Januari 2026).
- World Health Organization (WHO) (2020) *Adolescent health and development*.
- World Health Organization (WHO) (2024) *Physical activity*.
- Yudita, N.A. dan Yanis, A. (2017) *Hubungan antara Mahasiswi Fakultas*. Tersedia pada: <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Yulianti, A., Aisyah, S. dan Handayani, S. (2024) “Lentera Perawat Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri,” *Lentera Perawat*, 5(1).

Yuliarti, M. Zen Rahfiludin dan SA. Nugraheni (2020) “Perbedaan Tingkat Pertumbuhan Seksual Sekunder Dan Menarche Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri Di Kecamatan Pasar Manna Kabupaten Bengkulu Selatan,” *Jurnal Ilmiah Avicenna* , 15(2), hlm. 95–104.

Yunawati, I. dkk. (2023) *Penilaian Status Gizi*. EUREKA MEDIA AKSARA.

Zaini, M. (2019) “Hubungan Stress Psikososial dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan di Kabupaten Jember,” *Jurnal Kesehatan*, 8.