

## DAFTAR PUSTAKA

- Arbiani, A. A., Ningtyias, F. W., dan Sulistiyani, S. 2019. Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1) : 1-6.
- Adi, Sapto, dkk. 2020. *Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik untuk Kebugaran Jasmani Anak*. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Anani, Dhiflatul Frista dan Trias Mahmudiono. 2018. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Pangan Isoflavon pada Mahasiswi Pre-Menstrual Syndrome. *Amerta Nutrition*, 2(2): 136-146.
- Arlington,VA. 2016. 25 Calcium-rich Foods. *National Osteoporosis Foundation*, 1(800):231-4222.
- Cahyaningsih, dkk. 2018. Pemberian Suplemen Kombinasi Kalsium, Vitamin B6, Vitamin C dan Vitamin D terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea. *Media Farmasi, Jurnal Ilmu Farmasi*,15(2): 98-104.
- Departemen Kesehatan. 2003 .*Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Fathonah,T.Y., Hubies, A.V., dan Penjaitan, N.K. 2016. Presepsi Kondisi Kerja dan Kinerja pada Karyawan Generasi Y. *Manajemen IKM*, 11(2): 111-122.
- Fiskalia, Risky. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di SMAN 8 Kendari. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Hamrik, Z., Dagmar, S., Michal K., *et.al*. 2014. Physical Activity and Sedentary Behaviour in Czech Adults: Results From the GPAQ Study. *European Journal of Sport Science*, 14(2): 193-198.

- Handono,K. 2018. Vitamin D dan Autoimunitas. Malang: UB Press
- Hermawan, Dessy. 2016. Sehat Selalu dengan Vitamin D. Yogyakarta : CV Andy Offset.
- Ilmi, A.F., dan Diah M.U. 2018. Faktor Dominan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1): 39-50.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumawardani, E.F. dan Annis, C.A. 2017. Aktivitas Fisik dan Konsumsi Kedelai pada Remaja Putri yang Mengalami *Premenstrual Syndrome* di SMKN 10 Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 12(1): 56-63.
- Ligita, L.O., dan Meilani Kumala. 2020. Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Tarumanegara Angkatan 2016. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1): 133-138.
- Lubis, N. L. 2013. *Psikologi Kespro “Wanita dan Perkembangan Reproduksi”*. Jakarta: Prendamedia Group.
- Mardalena, S.A. 2018. Pendidikan Kesehatan Remaja tentang Pre Menstruasi Sindrome (PMS) dan Penatalaksanaan Pre Menstruasi Sindrome (PMS) di SMP 6 Muhammadiyah Palembang. *Skripsi*. Palembang: Program Studi Diploma Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang.
- Mufida, E. 2015. Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 4(1):7-13.
- National Institutes of Health. 2021. *Vitamin D*. Office of Dietary Supplements.
- Notoatdmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nugroho,I.S.P. dan Lailatul,M. 2018. Hubungan Konsumsi Pangan Sumber Kalsium dan Aktivitas Fisik dengan Kepadatan Tulang Lacto Ovo Vegetarian di Yayasan Buddha Tzu Chi Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 12(1): 64-71.
- Rahayu,A., Meitria S.N., dkk. 2017. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rahayu,A., Yulidasari,F., & Setiawan, M. I. 2020. *Buku Ajar “Dasar-Dasar Gizi”*. Yogyakarta : CV Mine. Hal 1: 194
- Ramadhani, D. 2020. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Klinik Asri Wound Care Center Medan. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Ratikasari, I. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) pada Siswi SMA 112 Jakarta tahun 2015. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Renata, M.D.S., Widyastuti, N. dan Nissa, C. 2018. Asupan mikronutrien sebagai faktor risiko kejadian sindrom pramenstruasi pada wanita vegetarian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2): 94–101.
- Safitri, R., Nurdin R., dan Hasanah. 2015. Hubungan Asupan Kalsium dan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 2 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadaluko*, 1(1): 58-69.
- Sari, B.P. dan Priyanto. 2018. Hubungan Status Gizi dengan Sindrom Pre Menstruasi pada Siswi SMA Wirausaha Bandungan Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(2): 1-7.
- Sari,P.R. 2020. Hubungan Asupan Karbohidrat, Serat, dan Vitamin D dengan Kadar Glukosa Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2020. *Skripsi*. Polteknik Kesehatan Bengkulu.

- Sinaga,E., Nonon, S., dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.Umiversitas Nasional:Global One
- Sitoayu, L., Dewi A.P., dan Erry Y.M. 2020. Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, Dan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3): 121-128.
- Sitorus,C.Y., Kresnawati, P., dkk. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstruasi Physical Activity Relationship With Premenstrual. *Binawan Student Journal*, 2(1): 205-210.
- Soviana, E. dan Apriana, R.P. 2016. Hubungan asupan Vitamin B6 dan Kalsium dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Siswi di SMAN Colomadu. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sugiono. 2015. *Penelitian Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta Cv. Bandung
- Sugito dan Slamet. 2018. Daya hambat Konsentrasi Air Rebusan Cacing Tanah (*Lumbricus Rubellus*) terhadap Pertumbuhan Bakteri *Salmonella Typhi* dengan Metode Difusi. *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa*, 2(2): 145-151.
- Supariasa,I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I.2016. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*.Jakarta : EGC.
- Surmiasih. 2016. Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, 2(1):2502-4825
- Suryadinata, R.V., Lorensia, A. dan Wahyuningtyas, D. 2020. Studi Tingkat Pengetahuan Mengenai Vitamin D pada Pengemudi Becak di Surabaya. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 1(1): 15-21.
- Wenda, Ernika dan Srinalesti Maharani. 2018. Gambaran Gejala Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Stikes*,11(1): 1-90.