

## DAFTAR PUSTAKA

- Abriani, A. A. 2019. Hubungan antara Konsumsi Makan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Jember. *Skripsi*. Universitas Jember.
- Afifah, H. N., Sariati, Y., dan Wilujeng, C.S. 2020. Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1): 20-28.
- Agustina dan Husna, N. 2018. Determinan *Premenstruasi Syndrome* pada Siswi SMAN. 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1): 135-146.
- Alvionita, F. 2016. Hubungan Pola Makan dengan *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- 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*, 6(1): 526-536.
- Azrimaidaliza, Resmiati, Famelia, W., Purnakarya, I., Firdaus dan Khairany, Y. 2020. *Buku Ajar Dasar Gizi Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Cetakan Pertama. Padang: LPPM-Universitas Andalas.
- Damayanti, A. F. dan Samaria, D. 2021. Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom *Premenstruasi* Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *JKEP*, 6(2): 184-209.
- Departemen Kesehatan. 2003. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.

- Dhawan, A. and Hernole, J. 2020. Effect of Perceived Pandemic Stress and Sleep Variation on Menstrual Cycle Occurrence, its Severity and Premenstrual Syndrome: A Cross Sectional Study. *Journal of Women's Health and Development*, 3(4): 437-445.
- Dietitians of Canada*. 2016. Diakses melalui <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/report-rapport.do> pada tanggal 15 Juni 2022.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini dan Dewi, N. P. 2021. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1): 43-50.
- Estiani, K. dan Nindya, T. S. 2018. Hubungan Status Gizi dan Asupan Magnesium dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia*, 13(1): 20-26.
- Faridah, A., Yuliana dan Holinesti, R. 2013. *Ilmu Bahan Makanan Bersumber dari Nabati*. Cetakan Pertama. Jakarta: Gifari Prasetama. ISBN 978-602 18186-1-9.
- Fauzy, A. 2019. *Metode Sampling*. Cetakan Pertama. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Fidora, I dan Yuliani, N. I. 2020. Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMA. *Menara Ilmu*, XIV(1): 70-74.
- Fidyowati, F. Y., Astutiningrum, D. dan Riyanti, E. 2021. Hubungan antara *Premenstrual Syndrome* dengan Kualitas Tidur. *Prosiding 14<sup>th</sup> Urecol: Seri Kesehatan*. e-ISSN: 2621-0584.
- Fikriya, U., Safitri, Y. A. dan Wijayanti, T. R. A. 2016. Pemberian Vitamin B6 sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Akhir dengan Premenstruasi Sindrom (Studi Kasus Pada Nn. "S" di Karang Taruna Cemara Bhakti Kelurahan Cemoro Kandang Malang). *Jurnal Hesti Wira Sakti*, 4(2): 102-109.
- Harnani, Y., Marlina, H. dan Kursani, E. 2015. *Teori Kesehatan Reproduksi (Untuk Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat)*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Deepublish. ISBN 978-602-280-795-7.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Direktorat Gizi Masyarakat. Jakarta: ISBN 978-602-416-407-2.
- Lisnawati. 2017. Olahraga dan Pola Tidur Berhubungan dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)*. *Jurnal Care*, 5(2): 246-255.
- Lubis, N. L. 2013. *Psikologi Kespro “Wanita dan Perkembangan Reproduksi”*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Lutfiyati, A., Hutasoit, M. dan Nirmalasari, N. 2021. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome (PMS)* di SMAN 1 Godean, Sleman. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(1): 8-13.
- Muijah, S., Safitri, D. E. dan Dewanti, L. P. 2019. Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Mikro (Tiamin, Piridoksin, Kalsium, Magnesium) Berhubungan dengan Sindrom Pramenstruasi. *Arsip Gizi dan Pangan*, 4(1): 45-53.
- Najmi, N. 2017. Hubungan Asupan Magnesium dan Vitamin B6 dengan Sindrom Pramenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2016 Tahun 2017. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara.
- National Institute of Health*. 2021. Diakses melalui <https://ods.od.nih.gov/factsheets/thiamin-healthprofessional/> pada tanggal 15 Juni 2022.
- National Institute of Health*. 2022. Diakses melalui <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-healthProfessional/> pada tanggal 15 Juni 2022.
- Novelta, R. 2016. Asupan kalsium, Vitamin B6, Kebiasaan Makan Karbohidrat Kompleks, Tingkat Stres Hubungannya dengan Sindrom Pramenstruasi. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Esa Unggul.
- Nugroho, S. A. 2019. Hubungan Depresi dan Kualitas Tidur dengan *Tension Type Headache*. *Publikasi Ilmiah*. Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Patimah, S. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Cetakan Pertama. Bandung: PT Refika Aditama.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Pratiwi, R.D dan Haryanto, S. 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Keuangan Universitas Pamulang. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1): 1-15.
- Pratiwi, T. D., Putri, R. dan Wilujeng, C. S. 2019. Perbedaan antara Asupan Vitamin B1, B6 dan B12 dengan Kejadian *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di SMAN 8 Kota Malang dan MA Nurul Ulum Munjungan Kabupaten Trenggalek. *Journal of Issues in Midwifery*, 3(2): 1-15.
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N. dan Fitriah, N. 2021. Hubungan antara Aktivitas Fisik, Stres dan Pola Tidur dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswa Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1): 1-8.
- Rahayu, A., Noor M. S., Yulidasari, F, Rahman, F. dan Putri, A. O. 2017. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Cetakan Pertama. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Setiawan, M. I. 2020. *Buku Ajar Dasar-Dasar Gizi*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: CV Mine.
- Rahayu, N. S. dan Safitri, D. E. 2016. Hubungan Asupan Multivitamin dan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Gizi FKM UI. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 1(1): 1-9.
- Ratikasari, I. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrome Premenstruasi (PMS) pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Renata, M. D. S., Widyastuti, N., & 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.
- Sari, B. P. dan Priyanto. 2018. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Sindrom Pre Menstruasi pada Siswi SMA Wirausaha Bandung Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(2): 1-7.
- Saryono dan Sejati, W. 2009. *Sindrom Premenstruasi. Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika. ISBN 978-979-1446-40-2.
- Savira, F. dan Suharsono, Y. 2013. Konsep Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(1): 1689-1899.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y.A., Trisnamiati, A. dan Lorita, S. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional. IWWASH. Global One. ISBN 978-602-60325-4-6.
- Sumiasih, N. N. dan Budiani, N. N. 2016. *Biologi Dasar dan Biologi Perkembangan*. Cetakan Pertama. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Tarwoto dan Wartonah. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. ISBN 978-602-7670-15-0.
- Triany, D. S., Widajanti, L. dan Suyatno. 2018. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Magnesium, Kalsium dan Besi, Aktivitas Fisik, Presentase Lemak Tubuh dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri SMA Negeri 4 Kota Pekalongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5): 335-341.
- Unicef Indonesia. 2020. *Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak*. Cetakan Pertama. Jakarta: Pimpinan Pusat Muslimat NU. ISBN 978-623-95320-0-0.

- United States Department Agriculture. 2018. *Ingredient Nutrient Values : Food and Nutrient Database for Dietary Studies*. United States of America: United States Department Agriculture.
- Vidayati, L. A. 2019. Pengaruh Pemberian Vitamin B Komplek Terhadap Gejala *Premenstrual Syndrome (PMS)*. *Penelitian Ilmiah*. Madura: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Ngudia Husada Madura.
- Wahyuni, S. D., Asparian dan Izhar, M. D. 2018. Determinan yang Berhubungan dengan *Premenstrual Syndrome (PMS)* Pada Remaja Putri di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1): 59-70.
- Wilujeng, C. S., Nugroho, F. A., Deananta, S., Reswari, A. K., Kusumawardani, S. A., Aryanti, S. D. dan Puspitasari, D. 2018. Asupan Lemak Total dan Zat Gizi Mikro Berkorelasi dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri di SMA Kota Malang. *Nutrire Diaita*, 10(1): 14-23.
- Wisnasari, S., Utami, Y. W., Susanto, A. H. dan Dewi, E. S. 2021. *Buku Ajar Keperawatan Dasar: Dasar-Dasar untuk Praktik Keperawatan Profesional*. Malang: Universitas Brawijaya Press. ISBN 978-623-296-148-7.