

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cetakan 1, September, Aswaja Pressindo, Yogyakarta
- Abeje, A., Berhanu, Z. 2019. Premenstrual Syndrome and Factors Associated With it Among Secondary and Preparatory School Students in Debreworkos Town, North-West Ethiopia, 2016. *BMC Research Notes*, 12, 2-5.
- Afiq, M. S. 2021. Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Air Putih. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 55-60.
- Angelina, Alamsyah, D., Ridha, A. 2018. Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 5, 1-10.
- 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.
- Apriyandari. 2018. *Sindrom Terhadap Penanganan Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri Gamping*.
- Asmaul Husna, N. R., & Faradilla Safitri, F. A. 2022. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 35-47.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2018. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Jakarta: BKKBN. Retrieved from BKKBN: <https://e-koren.bkkbn.go.id/wp-content/uploads/2018/10/Laporan-SDKI-2017-Remaja.pdf>
- Buddhabunyan, N. et al. 2017. Premenstrual Syndrome (PMS) Among High School Students. *International Journal of Women's Health*, 9, 501-505.
- Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., Widyadharna, I. P. E. 2019. Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1-7.
- Curcio, et al. 2012. *Validity of The Italian Version of The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

- Christy, C. et al. 2018. Factors Associated with Premenstrual Syndrome and Its Different Symptom Domain Among University Students in Lebanon. *International Journal of Women's Health and Wellness*, 4(1), 1-10.
- Damayanti, A. F., 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.
- Estiani, K., Djokosujono, K. 2020. Hubungan Asupan Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 93-98.
- Estiani, K., 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.
- Fidyowati, F. Y., Astutiningrum, D., Riyanti, E. 2021. Correlation Between Premenstrual Syndrome and Sleep Quality. *University Research Colloquium*, 796-803.
- Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., Kurniawan, A. 2017. Usia Menarche, Status Gizi, dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Jurnal Preventia*.
- Gray, S., et al. 2019. *Foundations of Nursing: enrolled nurse* (A. Mulvaney (Ed); 2nd Ed). Australia: Cengage Learning Australia.
- Heryaningtyas, F. S., Putra, I, W, A., Sudiman, J. 2020. Karakteristik Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 9(5), 58-61.
- Himaya, S., Sa'adi, A., Herawati, L. 2021. Premenstrual Syndrome Factors in Reproductive Women 18-40 Years Old. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 179-186.
- Huda, N. 2016. *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Ilmi, A.F., Utari, D. M. 2018. Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Journal Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39-50.
- IPAQ. 2016. International Physical Activity Questionnaire. In *Ref Type: Internet Communication*.
- Islamy, A., Farida, F. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13.

- Kartika, E., Susila, N. T. 2018. Hubungan Status Gizi dan Asupan Magnesium dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20-26.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2017. Buku Saku Ayo Bergerak Lawan Obesitas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2017. *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2017. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2018. Istirahat Cukup. www.promkes.kemkes.go.id
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2019. Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Remaja di Sekolah. www.p2ptm.kemkes.go.id
- Kirca, A. S., dan Kizilkaya, T. 2022. Complementary Therapies in Clinical Practice Effect of Music Medicine on Premenstrual Symptoms Levels and Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46 (August 2021).
- Kusmiran, E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lumingkewas, C., Eddy, S., Suzanna, P. M. 2021. Gambaran Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Periode Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *e-CliniC*, 9(1), 45-50.
- Machfudhoh, Y., dkk. 2020. Premenstrual Syndrome in Children With Type 1 Diabetes Mellitus. *Pediatric Oncall Journal*, 17(2), 35-39.
- Maharani, H., Samaria, D. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Sindrom Pramenstruasi Saat Pandemi Covid-19 Pada Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 6(2), 85-96.
- Marwang, S., Nahira, Bunga, M. 2020. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 46-53.
- Mashitoh, A. R., Nasriyah, Sukesih, Siswanti, H., Faizah, N. R. 2019. The Correlation Between Gadget and Learning Motivation Towards Insomnia

- Incident of The Nursing Students. *Advances in Health Sciences Research*, 27, pp, 284-287.
- Mawo, et al. 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*, 7(2), 158-163.
- McMahon, D., Ryan, P. 2019. Physical Activity. In *Enhancing Clinical Case Formulation* (pp 127-142). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429486418-9>.
- Mizgier, M. et al. 2019. The Relationship Between Body Mass Index, Body Composition, and Premenstrual Syndrome Prevalance in Girls. *Ginekologia Polska*. doi: 10.5603/GP.2019.0048.
- Muhid, A. 2019. *Analisis Statistik Edisi 2*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Mumtaz, T., et al. 2018. A Census of Premenstrual Syndrome in Young Adolescent Girls: Facts About Women Health in Developing Country. *Med Rep Case Stud*, 3(2), 1-5.
- Nasional Sleep Foundation. 2020. Is Your Smartphone Ruining Your Sleep? Sleep. Org. Retrieved From <http://www.Sleep.Org/Articles/Is-Your-Smartphone-Ruining-Your-Sleep/>
- National Sleep Foundation. 2018. How Much Sleep Do we Really Need. (Online). <http://sleepfoundation.org/ho> [diakses pada tanggal 23 Agustus 2022].
- National Sleep Foundation. 2018. School Start Time and Sleep. (online). <http://sleepfoundation.org/sleep-news/school-start-time-and-sleep> [diakses pada tanggal 23 Agustus 2022].
- Nelson, C., L. 2017. The Relationship Between Sleep and Sedentary Time, and The Impact of Varying Sleep Pattern. *ProQuest Dissertations and Theses*, 104.
- Nuvitasari, W. E., Susilaningih, Kristiana, A. S. 2020. Tingkat Stres Berhubungan Dengan *Premenstrual Syndrome* Pada Siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109-116.
- Par'I, H. M., dkk. 2017. *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: EGC.
- Permenkes RI. 2020. Peraturan Kementerian Kesehatan RI Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Menteri Kesehatan RI
- Pramudita, S. R., Nadhiroh, S. R. 2018. Gambaran Aktivitas Sedentari dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja Gizi Lebih dan Gizi Normal. *Media*

- Gizi Remaja di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019 Amerta Nutrition*, 3(3), 14.
- Pridynabilah, A.2022. Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Perilaku Makan dan Asupan Energi Mahasiswi Gizi Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal*, 8(2), 59-67.
- Puji, L. K. R., dkk. 2021. Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Stres, dan Pola Tidur Dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1-8.
- Putra, K. M. D. 2018. Pengaruh Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rad, et al. 2018. Factors Associated With Premenstrual Syndrome in Female High School Students. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(64), 1-5.
- Rahayu, A., dkk. 2017. *Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rahayu, N. S., Safitri, D. E. 2018. Meta-Analisis Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Sindroma Pramenstruasi. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 01-08.
- Rahmawati, S. N. 2018. Hubungan Antara Status Gizi dengan *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri SMP Negeri 45 Surabaya. Universitas Airlangga.
- Ramadhani, A., P., Agustin, M. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Siswi Kelas XI di SMA Sandikta Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Afiat: Kesehatan dan Anak*, 6(2), 1-10.
- Ramadhani, M. 2018. Premenstrual Syndrome. *Encyclopedia of Endocrine Disease*, 7(1), 432-435.
- Sastroasmoro, S., Ismael. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sinaga, E., dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sitorus, dkk. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstrual Sindrom Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 2(1), 205-210.

- Siyoto, S., Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Syapitri, H., dkk. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press.
- Sugiyono. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiani, D. A. 2017. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2012. *Thesis (Skripsi)*.
- Suparman, E. 2020. *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wahyuni. N., S., Aurellia, A. 2021. Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A. R. M. Y Medan. *Journal of Education, Humaniora, and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1365-1371.
- Widyaningrum, R., Tirtana, A., Nurfadillah, A. 2021. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Gagas Wanareja Cilacap. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 259-265.
- World Health Organization. 2020. The Double Burden Of Malnutrition: Priority Actions on Ending Childhood Obesity. New Delhi: World Health Organization, Regional Office For South-East Asia, Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization. 2020. Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>