

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi,W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*; 6(1):18. Doi : 10.20473/jbe.v6i1.2018.18-26
- Ambariani. (2021). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan Universitas Gunadarma Depok 2020, *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan, X(1)*. Doi: <https://doi.org/10.1234/jkk.v10i1>
- Ambarwati, R. (2017). Sleep the circadian rhythms and metabolisme. *Jurnal Keperawatan, X(1)*, 42–46. <https://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/KEP/article/view/765/590>
- Amperaningsih, Y., & Fathia, N. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 14(2)*, 194-199. Doi: 10.26630/jkep.v14i2.1306
- Anggoro, S. (2022). Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stress Berhubungan dengan Siklus Menstruasi. *e- Journal Cakra Medika* <http://jurnal.akperngawi.ac.id/index.php/cakra/article/view/95>.
- Ariesthi, K. D., Fitri, H. N.,& Henukh, D. M. S. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP Negeri 8 Kota Kupang. *CMH-K Applied Scientifics Journal, 3(1)*, pp. 1–5. <https://media.neliti.com/media/publications/316425-gambaran-tingkat-pengetahuan-dan-sikap-r-240e48eb.pdf>

- Barel, E., Abu-Shkara, R., Colodner, R., Masalha, R., Mahagna, L., Zemel, O. C., & Cohen, A. (2018). Gonadal hormones modulate the HPA-axis and the SNS in response to psychosocial stress. *Journal of Neuroscience Research*, 96(8), 1388–1397. doi:10.1002/jnr.24259
- Barrett, K. E., Barman, S. M., Boitano, S., & Brooks, H. L. (2012). *Ganong Fisiologi Kedokteran Edisi ke- 24*. McGraw-Hill Medical.
- Barros, M. B. de A., Lima, M. G., Ceolim, M. F., Zancanella, E., Cardoso, T. A. M. de O. (2019). Quality of Sleep, Health and Well-Being in a Population-Based Study. *Rev Saude Publica*. 53(82):3–4. doi: 10.11606/s1518-8787.2019053001067
- Belsky, J. (2019). Early-Life Adversity Accelerates Child and Adolescent Development. *Curr Dir Psychol Sci*. 28(3):241–6 <https://doi.org/10.1177/0963721419837670>
- Bonnie, R. J., & Backes, E. P. (2019). *The Promise of Adolescence*. Washington, D.C.: National Academies Press.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 28(2):193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Casteel, C.O., & Singh, G. (2023). *Physiology, Gonadotropin-Releasing Hormone*. Treasure Island : StatPearls.
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian pre-menstrual syndrome pada

- remaja putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2273-2286. Doi : 10.47492/jip.v2i7.1108
- Dartiwen., & Mira, A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Grup Penerbitan Cv Budi Utama.
- Deswal, R., Narwal, V., Dang, A., Pundir, C. S. (2020). The Prevalence of Polycystic Ovary Syndrome: a Brief Systematic Review. *Journal of Human Reproductive Sciences*. 13(4) 261-271. Doi : 10.4103/jhrs.JHRS_95_18
- Dewi, A. S. (2021). Pengaruh penggunaan website brisik.id terhadap peningkatan aktivitas jurnalistik kontributor. *Jurnal Komunika*, 17(2), 1–14. <https://doi.org/10.32734/komunika.v17i2.7560>
- Dhar, S., Mondal, K. Kr., & Bhattacharjee, P. (2023). Influence of Lifestyle Factors with The Outcome of Menstrual Disorders Among Adolescents and Young Women in West Bengal, India. *Scientific Reports* 13:12476. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35858-2>
- Dya, N.M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Open access under CC BY –SA license*. DOI: 10.2473/amnt.v3i4.2019. 310-314
- Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2), 116–125. <https://jurnal.permataindonesia.ac.id/index.php/JPI/article/download/170/143/203>
- Garbarino, S., Lanteri, P., Durando, P., Magnavita, N., & Sannita, W. G. (2016). Co-Morbidity, Mortality, Quality of Life and the Healthcare/Welfare/Social Costs

of Disordered Sleep: A Rapid Review. *Int J Environ Res Public Health*. 13(8):2–7. Doi : 10.3390/ijerph13080831

Ghazzawi, H. A., Alhaj, O., Bragazzi, N., Alnimer, L., Jahrami, H. (2023).

Menstrual cycle symptoms are associated with nutrient intake: Results from network analysis from an online survey. *Womens Health (Lond)*. doi: 10.1177/17455057231185624.

Global Health Data Exchange. (2019). Global prevalence of menstrual disorders among adolescent girls. *Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)*. <https://ghdx.healthdata.org>

Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2019). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi ke-13*. Jakarta: EGC.

Hariani., Nahariah, L., Rahmatia., M., M., Suhartatik., Fauziah, A., & Syarif, K. R. (2023). *Buku ajar gangguan ginekologi*. Makassar: Nas Media Pustaka.

Hengkengbala, H., & Halim, S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pengaruh Penggunaan Lampu Tidur Pada Siswa/I SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanegara* 1(1). <https://journal.untar.ac.id/index.php/JKKT/article/view/20714>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., *et al.* (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary. *Sleep Health*. 1(1):40–3. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.

- Indrarini, A., & Zahra, A.N. (2018). *Hubungan anemia dan depresi dengan kualitas tidur pasien penyakit ginjal tahap akhir (Pgta)*. Skripsi. FIK UI, Deped, Indonesia.
- Inonu, V. F. (2020). Peran Hormon Estrogen Pada Siklus Menstruasi Sebagai Faktor Pemicu Terjadinya Migrain. *Medical Profession Journal of Lampung*.
<http://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/71>.
- Islamy, A., & Farida. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(1), 13-18.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4590>
- Jeon, B., Baek, J. (2023). Menstrual disturbances and its association with sleep disturbances: a systematic review. *BMC Women's Health* 23, 470.
<https://doi.org/10.1186/s12905-023-02629-0>
- Karki, K., Sing, D. R., Maharjan, D., Sushmita., Shrestha, S., & Thapa, D. K. (2021). Internet Addiction and Sleep Quality among Adolescents in a Peri-urban Setting in Nepal: A Cross-Sectional School-Based Survey. *PLoS One*. 16(2):5. Doi : 10.1371/journal.pone.0246940.
- Kemendikbud. (2023). *Data SMA kota padang*. Diakses pada tanggal 23 Agustus 2024 dari <https://data.kemdikbud.go.id/dataset/pendidikan-2/pendidikan-anak-usia-dini-dasar-dan-menengah-2>
- Kemkes, RI. (2018). Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat.
<https://www.kemkes.go.id>
- Kennedy, K. E. R., Onyeonwu, C., Nowakowski, S., Hale, L., Branas, C. C., Killgore, W. D. S., Wills, C. C. A., & Grandner, M. A. (2021). Menstrual

regularity and bleeding is associated with sleep duration, sleep quality and fatigue in a community sample. *J Sleep Res.* 31(1):e13434. doi: 10.1111/jsr.13434.

Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, T. W. (2019). Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan.* 13(3):233–9. Doi : 10.33024/hjk.v13i3.1599

Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The Affects of Physical Activity on Sleep: a Meta-Analytic Review. *J Behav Med.* 38(3):427–49. Doi : 10.1007/s10865-015-9617-6

Kurniawati, D. (2021). Ketidakteraturan Siklus Menstruasi dan Risiko Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 45-56.

Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta :Salemba Medika.

Lovani, C. (2019). Hubungan kualitas tidur dan tingkat stress terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswi program studi kedokteran Fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2015, Diploma Thesis. Accessed 15 Oktober 2024, Available at: <http://scholar.Unand.ac.id/43832>

Luthfi, M.D. (2020). Hubungan kualitas tidur dan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir fakultas kedokteran universitas sriwijaya. Skripsi. FK Unsri.

Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan tingkat stress akademik dengan siklus menstruasi pada masa pandemi covid-19 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM).* 1(1). 17-23. Doi : 10.36086/jkm.v1i1.978

- Mawarni, I., Mardiana., & Rahman, F. F. (2022). Dampak Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Tenggarong Kalimantan Timur. *JMHR Journal Of Health Management Research*. 1(1). Doi : 10.37036/jhmr.v1i1.304
- Mayasari, A., Hasdiansah, Siyoto, S., & Rustam, M. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Statistik*. Malang: Media Nusa Creative.
- Misbahuddin., & Hasan, I. (2022). *Analisis Data penelitian dengan Statistik (2nd ed.)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Moulinda, A. A., Imrar, I. F., Puspita, I. D., Amar, I. (2023). Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kecamatan Cimanggis, Kabupaten Bandung Barat SMAN 98 Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 1-12. Doi : <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/355/217>
- Mulyani, E., Diani O. H., & Rizka E. S. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Malang: Literasi Nusantara.
- Nabila, S. F. (2022) Perkembangan Remaja Adolescence. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/359369967>.
- Naz, M. S. G., Farahmand, M., Dashti, S. & Tehrani, F. R. (2022). Factors Affecting Menstrual Cycle Developmental Trajectory in Adolescents: A Narrative Review. *Int J Endocrinol Metab*. 20(1). <https://doi.org/10.5812/ijem.120438>.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis. *Nurs Forum (Auckl)*. 57(1):144–51. Doi : 10.1111/nuf.12659

- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*. (2):264–6. Doi : 10.33559/EOJ.V2I2.444
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172-181. Doi : <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>
- Nurkhopipah, A., Probandari, A.N., & Anantanyu. S. (2018). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. <https://doi.org/10.34035/jk.v9i1.342>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., *et al.* (2016). Our Future: a Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing. *The Lancet*. 387(10036):2423–78. Doi : 10.1016/S0140-6736(16)00579-1
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2020). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. P. (2019). Reliabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (Psqi) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur. *WICAKSANA, Jurnal Lingkungan & Pembangunan* 3(2) 30-38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>

- Reiter, J., Breuer, O., Cohen-Cymbarknoh, M., Forno, E., Gileles-Hillel, A. (2021). Sleep in Children with Cystic Fibrosis: More Under the Covers. *Pediatr Pulmonol.* 57(8):1–5. Doi : 10.1002/ppul.25462
- Remi, J., Pollmacher, T., Spiegelhalder, K., Trenkwalder, C., & Young, P. (2019). Sleep-Related Disorders in Neurology and Psychiatry. Vol. 116, Deutsches Arzteblatt international. *NLM (Medline)* 681–8. Doi : 10.3238/arztebl.2019.0681
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Available from: <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Ristiani, R. (2023). *Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi dan Penanganannya*. Bogor: Guepedia.
- Romans, S. E., Kreindler, D., Einstein, G., Laredo, S., Petrovic, M. J., & Stanley, J. (2018). Sleep quality and the menstrual cycle. *Sleep Medicine*, 16(4), 489–495. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.001>
- Sagabulang, G. U. K., Telussa, A. S., Wungouw, H. P. L., & Dedy, M. A. E. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 10(1), 17-23.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer.* 2(1). Doi : 10.59894/jpkk.v2i1.299

- Sartika, Y., Nugrahmi, M. A., & Febria, C. (2024). Hubungan Index Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VII di MTsN 3 Agam Nagari Balingka. *Journal of Social Science Research*, 4(1), 209-518. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Saxena, S., Koreti, S., & Gaur, A. (2016). Prevalence and Predictors of Sleep Wake Disturbances among Adolescents. *International Journal of Contemporary Medical Research*. 2(10):2944–7. https://www.ijcmr.com/uploads/7/7/4/6/77464738/ijcmr_983_oct_17.pdf
- Secadiningrat, RACA. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan*. Skripsi. Tangerang.
- Sherwood, L. (2020). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem Edisi ke-9*. Jakarta: EGC.
- Sigarlaki, M, A., & Permana, K. V (2020). Kontribusi Coping Stress Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Psikologi Reliabel* <http://reliabel.unjani.ac.id/index.php/reliabel/article/download/13/13>.
- Silvia, E., Nasrul, E., Ilmiawati, C. (2019). Hubungan Kadar 25-Hidroksivitamin D Serum dengan Latensi Tidur pada Perempuan Remaja Akhir. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 8(1):128. Doi : 10.25077/jka.v8.i1.p124-130.2019.
- Singh, J. A., Siddiqi, M., Parameshwar, P., & Chandra-Mouli, V. (2019). World Health Organization Guidance on Ethical Considerations in Planning and Reviewing Research Studies on Sexual and Reproductive Health in

- Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 64(4):427–9. Doi : 10.1016/j.jadohealth.2019.01.008
- Sucipto. (2020) . *Metodologi penelitian kesehatan* . Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung : Alfabeta,.
- Suhariyati., Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 9(2). 195-203. 10.36565/jab.v9i2.214.
- Suprapti, & Sulastrri. (2020). *Buku Ajar Patologi Reproduksi*. Literasi Nusantara.
- Susanto, H. (2018). Durasi Lama Tidur Pada Remaja Di Dua Negara Asean. *Jurnal Unissula*. 1(1):12–5. Doi : 10.26532/.v1i1.2855
- Sutanto, C. N., Wang, M. X., Tan, D., & Kim, J. E. (2020). Association of Sleep Quality and Macronutrient Distribution: A Systematic Review and Meta-Regression. *Nutrients*. 12(1):126. Doi : 10.3390/nu12010126.
- Thiyagarajan, D. K., Basit, H., & Jeanmonod, R. (2024). *Physiology, Menstrual Cycle*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Ulwangingtyas, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Protein, Asupan Zat Besi, Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMAN 1 Cikampek. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. 5. 46. Doi : 10.30633/jsm.v5i2.1580.

- United Nations Population Fund (UNFPA). (2020). Adolescent reproductive health in Southeast Asia: Addressing menstrual irregularities and their impact. *United Nations Population Fund*. <https://www.unfpa.org>
- Warda, Y., & Fayasari, A. (2021). Konsumsi pangan dan bioavailabilitas zat besi berhubungan dengan status anemia remaja putri di Jakarta Timur. *Ilmu Gizi Indonesia*. 04(02), 135–146. Doi : 10.35842/ILGI.V4I2.198
- Wardani, S. P. D. K. (2022). *Kesehatan Reproduksi Ibu dan Anak*. Bandung: Media Sains Indonesia
- Weir, C. B., & Jan, A. (2022). *BMI Classification Percentile And Cut Off Points*. Stat Pearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541070/>
- Wijaya, G. B. R., Muliarta, I. M., & Permana, P. (2020). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Pada Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Buleleng, Bali, Indonesia Tahun 2016. *Intisari Sains Medis*, 11(1), 223–227. Doi : 10.15562/ism.v11i1.528
- Wijayanti, R. (2022). Aktivitas Fisik dan Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswi. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 7(2). Doi : 10.31000/jkft.v7i2.7330
- Wulandari, K., Naningsi, H., & Malahayati, A. (2021). The Relationship between Stres Levels and Insomnia with Menstrual Cycle in Final Year Students at the Department of Midwifery Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Yolandiani, P. R., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2020). Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal*

Keperawatan Indonesia, 68(02), 1–10.

<http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/67973>

Yunawati, I., Setyawati, N. F., Muharramah, A., *et al.* (2023). *Penilaian status gizi*.

Purbalingga: Eureka Media Aksara.

Yusuf, R.D. (2019). Hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore

primer pada mahasiswi kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal*

Integrasi Kesehatan & Sains. 1(2). PP. 135-139.

<http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/view/4331>.

Zahra, A. N., & Farida, M. E. (2019). Hubungan kadar HbA1c dan kualitas tidur

pada pasien diabetes melitus tipe 2. *JPPNI*, 3(3), 190-200. Doi :

10.32419/jppni.v3i3.170

Zalfa, A. A. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Selama Masa*

Pandemi COVID-19 Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Pendidikan

Dokter Universitas Sriwijaya. Skripsi. Palembang.

Zhai, X., Zeng, J., Eshak, E. S., Zhang, Y., Yang, M., Di, L, *et al.* (2021). The

Influencing Factors of Sleep Quality Among Chinese Junior and Senior High

School Adolescents During the Covid-19 Pandemic. *J Trop Pediatr*. 67(4).

Doi : 10.1093/tropej/fmab069