

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian kesehatan RI. kemkes.go.id. 2018 [cited 2025 Nov 10]. Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-menstruasi>
2. Sinaga, Ernawati, Nonon Saribanon, Suprihatin, Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati SL. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: IWWASH. Universitas Nasional, Global One; 2017. 181 p.
3. Prawirohardjo S, Wiknjosastro H. Ilmu Kandungan. 3rd ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo ; 2011.
4. Herien Y. Menstruasi dan Permasalahannya. 1st ed. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2024.
5. Nohara M, Momoeda M. Menstrual Cycle and Menstrual Pain Problems and Related Risk Factors among Japanese Female Workers. 2014;(September).
6. Mittiku YM, Mekonen H, Wogie G, Tizazu MA, Wake GE. Menstrual irregularity and its associated factors among college students in Ethiopia, 2021. Front Glob Women's Heal. 2022;3.
7. Moulinda AA, Imrar IF, Puspita ID, Amar I. Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta. 2023;15(1):1–12.
8. Rachmawati TE, Noviana E, Dipoma M, Kebidanan T, Bogor UU, Diploma D, et al. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat III Akademi Kebidanan Bandung Tahun 2024. 2025;1(April):19–27.
9. Dewi C, Zamaa MS, Sari W, Syahrir M, Hardianti. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai. 2025;15:786–92.
10. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. RISET KESEHATAN DASAR 2010. Jakarta; 2010.
11. Alzara K. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Andalas University; 2024.
12. American Academy of Pediatrics. Menstruation in Girls and Adolescents : Using the Menstrual Committee on Adolescence. 2006;118(5).
13. Kementerian kesehatan RI. Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta; 2023.
14. Vollmar AKR, Mahalingaiah S, Jukic AMZ. Viewpoint The menstrual cycle : a vital sign across the lifespan. Lancet Obstet Gynaecol Women's Heal [Internet]. 2025;1(2):e141–5. Available from:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.lanogw.2025.100001>

15. Apple Women's Health Study. Harvard T.H Chan School of Public Health. 2023 [cited 2025 Nov 10]. Connecting the dots between irregular periods, polycystic ovary syndrome, and endometrial cancer risk. Available from: <https://hsph.harvard.edu/research/apple-womens-health-study/study-updates/connecting-the-dots-between-irregular-periods-polycystic-ovary-syndrome-and-endometrial-cancer-risk/>
16. Astuti EP, Indrayani T, Azzahroh P. Faktor Resiko Infertilitas pada Wanita. 2024;6(2):344–53.
17. Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
18. Baker FC, Driver HS. Circadian rhythms , sleep , and the menstrual cycle. 2007;8:613–22.
19. Suleman NA, Hadju VA, Aulia U, Masyarakat JK, Gorontalo UN. HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI. 2023;2(2):43–9.
20. Pratiwi DI, Rudtitasari A, Lestari AS, Haryanti Y. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang. 2024;2(1).
21. Smruthi PVS, Kiran R, Jena SK, Mishra SK. Impact of lifestyle and dietary habits on menstrual cycle among female medical students. 2023;5(1):1–4.
22. Carolina A. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UIN Sumatera Utara Tahun 2023. 2023;1(1):100–6.
23. Yudita NA, Yanis A, Iryani D. Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 2017;6(2):299–304.
24. Shafira AA. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FK UNISSULA. Islam Sultan Agung Semarang; 2025.
25. Wanggy DM, Ulfiana E, Suparmi. The Relationship between Nutritional Value , Diet , Physical Activities , and Stress with Menstrual Cycle Disorders. 2022;5(September):90–101.
26. Oktaviani Y, Septarini A. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Ciherang Kab Cianjur Tahun 2024. 2024;2(9):466–72.
27. Saputra SA, Hasanah Z, Puriastuti AC, Amelia D, Farida D, Zariroh ZA, et al. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi : Studi Pada Remaja di Kabupaten Malang. 2025;6(2):98–103.
28. Azzura F. Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Universitas Andalas; 2022.
29. Rahmiati. Hubungan Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran

Universitas Andalas. Universitas Andalas; 2023.

30. Angesti AN, Manikan RM. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. 2020;12(1):1–14.
31. Bouloukaki I, Tsiligianni I, Stathakis G, Fanaridis M, Koloi A, Bakiri E, et al. Sleep Quality and Fatigue during Exam Periods in University Students : Prevalence and Associated Factors. 2023;1–11.
32. Mudarra-garcía N, Pérez-mudarra M, Ortuño-soriano I, Badía-iborra R, Vicente-galán MJ, Zaragoza-garcía I, et al. Impact of Exams on Diet , Physical Activity , and Body Composition in University Students. 2025;1–15.
33. Subaedah S, Rama Y, Nainggolan I, Nasution NH, Siantar DL. Membangun Sinergi : KKNI , Sistem Blok , dan Praktikum Dalam Mengatasi Stres Belajar Mahasiswa Fakultas MIPA Melalui Perspektif Psikologi Pendidikan. 2025;3:623–9.
34. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. 4th ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008.
35. Benson RC, Pernoll ML. Buku Saku Obstetri & Ginekologi. 9th ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2009.
36. Kemenkes. keslan.kemkes.go.id. 2024 [cited 2025 Nov 10]. Manfaat Tidur yang Berkualitas. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3415/manfaat-tidur-yang-berkualitas
37. Kemenkes. keslan.kemkes.go.id. 2022 [cited 2025 Nov 10]. Indeks Massa Tubuh Remaja. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1546/indeks-massa-tubuh-remaja
38. Kementerian kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2024 tentang Pedoman Gizi Seimbang [Internet]. Jakarta; 2014. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
39. Itoi S, Sampei M, Tatsumi T, Osuga Y, Koga K, Narumi S, et al. Body mass index and menstrual irregularity in a prospective cohort study of smartphone application users. npj Women's Heal [Internet]. 2025;1–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s44294-025-00065-z>
40. WHO. who.int. 2024 [cited 2025 Nov 10]. Physical Activity. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
41. Kusumawati D, Faridah U, Ardiyati RA. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma ' ahid Kudus. 2021;924–6.
42. Sefrita D, Hervidea R, Adyas A, Gizi PS, Kesehatan F, Indonesia UM, et al. Hubungan Berat Badan dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri (Studi pada SMP N 1 Rumbia Kabupaten Lampung Tengah). 2025;4(1):300–9.
43. IPAQ Research Commite. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms. Geneva; 2005.

44. WHO. who.int. 2023 [cited 2025 Nov 10]. Stres. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
45. Suparji. Dampak Faktor Stress dan Gangguan Waktu Menstruasi pada Mahasiswa. 2017;12(2):15–22.
46. Septianingrum M, Susilowati T. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. 2023;1(3):8–17.
47. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *J Health Soc Behav.* 1983;24(385–396).
48. Direktorat Pengendalian PTM. Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
49. Kusumo MP. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. Yogyakarta: The Journal Publishing; 2020.
50. Kemenkes. keslan.kemkes.go.id. 2024 [cited 2025 Nov 21]. Pola Makan yang Sehat. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat
51. Kemenkes. keslan.kemkes.go.id. 2022 [cited 2025 Nov 21]. Pola Makan Mempengaruhi Siklus Menstruasi. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/704/pola-makan-mempengaruhi-siklus-menstruasi
52. Dwiyana P, Mardhatillah R. Pola Makan dan Tingkat Stres sebagai Faktor Dominan yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Siswi Di SMP Negeri 20 Jakarta. 2020;(November):30–6.
53. Alvionita F. Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Mahasiswa S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Universitas Airlangga; 2016.
54. Pibriyanti K, Mardhatillah, Luthfiya L, Damayanti AY, Mufida I, Handayani CK, et al. Hubungan Status Gizi, Anemia, Faktor Stres, dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja di Pesantren. 2023;4(1):14–9.
55. Rukmadhata M, Palupi R, Putri RH, Kumalasari D. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas X di SMAN 1 Gadingrejo. 2025;3(5):274–80.
56. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res.* 1989;28(2):193–213.
57. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta; 2018.
58. Lwanga SK, Lemeshow S. Sample Size Determination in Health Studies: A Practical Manual. 1st ed. Geneva: WHO; 1991.
59. Putri IY. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stres dan Asupan Zat Besi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas. Universitas Andalas; 2024.

60. Yusuf M. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana; 2017.
61. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
62. Dharmansyah D, Budiana D. Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties.
63. Hastono SP. Analisis Data pada Bidang Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers; 2016.
64. Fitri A, Rahim R, Nurhayati A, Pagiling SL, Natsir I, Munfarikhatin A, et al. Dasar-dasar Statiska untuk Penelitian. Yayasan Kita Menulis; 2023.
65. Lydersen S, Pradhan V, Senchaudhuri P, Laake P. Choice of test for association in small sample unordered $r \times c$ tables. 2007;(February):4328–43.
66. Universitas Andalas. global.unand. Profile Universitas Andalas. Available from: <https://global.unand.ac.id/profil>
67. fmipa unand. fmipa.unand. 2017. Sejarah Fakultas MIPA. Available from: <https://www.fmipa.unand.ac.id/profil/sejarah-fakultas.html>
68. Amalia Ni. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiwi Tingkat Akhir FIK UNISSULA. [Indonesia]: Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2023.
69. DP3APPKB Bantul. dp3appkb.bantulkab.go.id. 2023 [cited 2026 Jun 6]. 6 Cara Agar Siklus Menstruasi Kembali Teratur. Available from: <https://dp3appkb.bantulkab.go.id/news/6-cara-agar-siklus-menstruasi-kembali-teratur>
70. Handayani F, Ratnaningsih E, Wantini NA. Hubungan Tingkat Stres dan IMT dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta. 2023;1(1):33–8.
71. Hasibuan EAU, Pangkahila E, Doda D V. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Kedokteran Relationship between Body Mass Index and Menstrual Cycle in Medical Students. 2025;8(1):83–8.
72. Kemenkes. keslan.kemkes.go.id. 2023 [cited 2026 Jun 10]. Tips Diet untuk Penderita Obesitas. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2191/tips-diet-untuk-penderita-obesitas
73. Puskesmas Kediri. puskesmaskedi-dikes.lombokbaratkab.go.id. 2025 [cited 2026 Jun 10]. Cara menghitung IMT dan Fungsinya dalam Status Gizi. Available from: <https://puskesmaskedi-dikes.lombokbaratkab.go.id/artikel/ini-cara-menghitung-imt-dan-fungsinya-dalam-status-gizi/>
74. Putrizalda H, Pryatna MZ, Amini DS, Atifah Y. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Keteraturan. 2022.
75. Salwi HE, Afriwardi, Handayani T. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan. J Ilmu Kesehat

Indones. 2025;6(1):47–51.

76. Kemenkes. ayosehat.kemkes.go.id. 2024 [cited 2026 Jun 10]. Aktif Bergerak. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/diet-sehat/aktif-bergerak>
77. Dinas Kesehatan Malang. dinkes.malangkota.go.id. 2022 [cited 2026 Jun 10]. Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari. Available from: <https://dinkes.malangkota.go.id/2016/08/26/melakukan-aktifitas-fisik-setiap-hari/>
78. Andriani T. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Perawat di Asrama Putri Universitas Aufa Royhan Tahun 2024. 2025.
79. Defina, Rosita, Dyah T, Kartika I. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi D3 Kebidanan Stikes Karsa Husada Garut tahun 2025. 2025;1–5.
80. Universitas Pendidikan Indonesia, dit-mawa.upi.edu. 2025 [cited 2026 Jun 9]. Tips Cara Mengatasi Stres Akademik. Available from: <https://dit-mawa.upi.edu/tips-cara-mengatasi-stres-akademik/>
81. Nadjamuddin A, Dukulang HH. Hubungan Body Image Dan Pola Makan Mahasiswi Ma ' had Al - Jami ' ah I AIN Sultan Amai Gorontalo. 12:80–8.
82. Zahro FFA. Gambaran Pola Makan dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat II Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta. Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta; 2024.
83. Kemenkes. keslan.kemkes.go.id. 2024 [cited 2026 Jun 9]. Pola Makan yang Sehat. Available from: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3467/pola-makan-yang-sehat
84. Laura G, Sari T. Kaitan Antara Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi Mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. 2023;29(1):150–60.
85. Wijaya E, Dwiyaniti S, Padang AF. Hubungan Dismenore Primer dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Kedokteran. 2025;24(1):39–49.
86. Dinas Kesehatan Semarang. sayangbeta.dinkes.semarangkota.go.id. 2025 [cited 2026 Jun 9]. Pola Tidur Sehat. Available from: https://sayangbeta.dinkes.semarangkota.go.id/media_informasi/pola-tidur-sehat
87. Aryana SP, Yapri JC. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Siklus Haid pada Remaja Putri SMKN 1 Karawang. 2025;7(1):181–7.
88. Salsabila MA, Sumiaty, Batara AS. Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. 2026;7(1):21–30.
89. Hidayati M, Jelmila SN, Triola S. Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Sci J. 2025;4(3):209–17.
90. Kemenpora. deputi2.kemenpora.go.id. 2024 [cited 2026 Jun 7]. Mengenal Perilaku Hidup Sedentari: Definisi, Ciri-ciri, Bahaya, dan Menghindarinya.

Available from: <https://deputi2.kemempora.go.id/detail/686/mengenal-perilaku-hidup-sedentari-definisi-ciri-ciri-bahaya-dan-tips-menghindarinya>

91. Akbani A, Begum S, Sultana S. A Comprehensive Review on the Impact of Sedentary Lifestyle on Menstrual Health in Women : Insights from Unani Medicine. 2025;14(4):1820–4.
92. Firmansyah AD. Hubungan Antara Asupan Vitamin D dan Sedentary Lifestyle dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja. Trisakti; 2022.
93. Damayanti D, Trisus EA, Yunanti E, Ingrid BL, Panjaitan T. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. 000:212–9.
94. Putri IY. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stres dan Asupan Zat Besi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Gizi Universitas Andalas. Universitas Andalas; 2024.
95. Indriyani L, Aniroh U. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. 2023;1(1).
96. Handayani P, Irmawati I, Astuti P, Anshar MF, Syam E, Kunci K. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2023 serta Tinjauannya dalam Pandangan Islam. 2025;3(3):383–93.
97. Nazihah, Lutfiyati A. Korelasi Pola Makan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Mataram Kasihan. 2025;4(1):19–24.
98. Tambunan GE, Siregar FLS. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Sehat Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. 2024;6:4190–8.
99. Fenster L, Quale C, Waller K, Windham GC, Elkin EP, Benowitz N. Caffeine Consumption and Menstrual Function. 1999;149(6):550–7.
100. Widiana AF. Hubungan Asupan Minuman Berkafein dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran UMSU. Muhammadiyah Sumatera Utara; 2023.
101. Efendi BP, Lestari YP, Basit M. Tingkat Stres dan Kualitas Tidur yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. 2024;12(3):657–66.
102. Wei TS, Antoni M, Rumiati F, Heriyanto H. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan 2023 Program Studi Sarjana Kedokteran. 2025;4(3):10–4.
103. Carolin BT, Aulya Y, Fatiha SM, Syamsia S. Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. 2025;14(2):169–75.
104. Alzueta E, Baker FC. The Menstrual Cycle and Sleep. 2024;18(4):399–413.
105. Attarchi M, Darkhi H, Kashanian M, Dolati M. Characteristics of Menstrual Cycle in Shift Workers. 2013;5(3):163–7