

## DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2022). The influence of body weight on menstrual health. <https://www.acog.org/>*
- Alviana, A. (2022). Pengaruh kualitas tidur terhadap kesehatan fisik dan mental. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Amin, N. F., Susanti, D., & Rahmawati, L. (2023). Metodologi penelitian kesehatan: Konsep dan aplikasi. Yogyakarta: Deepublish.
- Arifin, S., Rahmawati, N., & Syahrul, M. (2023). Analisis gangguan siklus menstruasi pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 18(2), 34-42.
- Beroukhim, G. (2022). The impact of sleep and circadian rhythms on hormonal regulation and menstrual cycles. *Journal of Endocrinology and Sleep Research*, 28(1), 45-52.
- Chavarro, J. E., Rosner, B. A., & Willett, W. C. (2023). Nutrition and ovulatory function: Current findings and future research. *Fertility and Sterility*, 119(3), 454–463.
- De Souza, M. J., et al. (2021). The female athlete triad and menstrual dysfunction. *Current Sports Medicine Reports*, 20(8), 432–438.
- Dewi, A., & Wulandari, R. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan perubahan siklus haid pada mahasiswi keperawatan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 123-130.

- Diamanti-Kandarakis, E., & Dunaif, A. (2012). Insulin resistance and the polycystic ovary syndrome revisited: An update on mechanisms and implications. *Endocrine Reviews*, 33(6), 981-1030. <https://doi.org/10.1210/er.2011-1034>
- Donsu, J. G. (2020). Teknik penelitian pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). *Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok, Indonesia*. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 94–104.
- Fitriani, Y., & Kartika, D. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada remaja*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 27–35.
- Friedman, H. S., & Rosenman, R. H. (1919). Psychosomatic influences on reproductive health: The role of stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 76(3), 207-213.
- Glicksohn, J. (2019). Cognitive and behavioral responses to environmental changes: A review of perception and adaptation. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 34(2), 112-118.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Hafizhah Putrizalda, H., Utami, R., & Irawati, D. (2020). Peran aktivitas fisik dalam mengatur kadar estrogen dan pengaruhnya terhadap siklus menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 101-108.

- Hartono, I., Santoso, A., & Putri, M. (2021). Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus haid pada wanita usia reproduktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45-52.
- Hurlock, E. B. (2020). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Ilmi, A. F., & Selasmi, E. W. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan*. *Edu Masda Journal*, 3(2).
- Johnson, L., & Lee, C. (2022). Sleep quality and menstrual irregularities among female university students. *Journal of Women's Health*, 31(4), 550-557.  
<https://doi.org/10.1089/jwh.2021.0251>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang Edisi Revisi 2023*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kennedy, A., & Date, S. (2022). The effects of chronic stress on physical health and menstrual cycles: A clinical study. *Journal of Stress and Health*, 18(4), 233-240.
- Kumar, P., & Clark, M. (2023). *Clinical Medicine* (11th ed.). Elsevier.
- Liu, Y., Gold, E. B., Lasley, B. L., & Johnson, W. O. (2022). The impact of stress on reproductive hormones and menstrual cycle: A systematic review. *Reproductive Biology and Endocrinology*, 20(1), 55.  
<https://rbej.biomedcentral.com/>

- Manore, M. M., Thompson, J., & Osterberg, K. L. (2021). Nutritional concerns for female athletes: Energy availability and menstrual function. *Journal of Sports Sciences*, 39(7), 755-764.
- McMurray, R. G., & Hackney, A. C. (2021). Impact of physical activity and nutrition on mental health and quality of life. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 15-27.
- Moghames, P., Hammami, N., Hwalla, N., Shoaib, H., & Nasreddine, L. (2023). Validity and reliability of a food frequency questionnaire to estimate dietary intake among Lebanese children. *Nutrition Journal*, 22(1), 1–10.
- Moore, R., Smith, J., & Williams, A. (2022). Impact of chronic stress on menstrual cycle regulation in young women. *Reproductive Biology*, 22(2), 117-124. <https://doi.org/10.1016/j.repbio.2021.11.004>
- National Institutes of Health (NIH). (2023). Menstrual irregularities and underlying health conditions. <https://www.nih.gov/>
- Naz, A., Sharma, R., & Khan, M. (2020). Fertility awareness and menstrual health: A study on reproductive health in women. *Journal of Reproductive Health*, 12(3), 45-52.
- Nelson, L., & Shimer, D. (2022). Nutritional influences on reproductive hormone function. *Nutrition Reviews*, 80(5), 450-461.
- Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis. Jakarta: Salemba Medika.

- Nugroho, S. (2019). Kesehatan reproduksi wanita: Menstruasi dan gangguannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nur Ain Suleman, S., Farhana, N., & Rizki, A. (2023). Pengaruh kelebihan lemak tubuh terhadap kadar estrogen dan gangguan siklus haid pada wanita. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 15(2), 102-110.
- Panduan Penulisan Ilmiah: Skripsi & Tesis*. Yogyakarta: (2013). (Dipinjam dari Koleksi Perpustakaan PSDKU UAB)
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). Experience human development (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Pibriyanti, K., Surya, S., & Hadi, S. (2023). Pengaruh kadar estrogen terhadap gangguan siklus menstruasi pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 20(1), 78-85.
- Pinem, E. (2019). Fisiologi dan gangguan siklus menstruasi pada wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Piperopoulos, P. (2019). Stress and the body's response to environmental demands. *Journal of Behavioral Health*, 22(3), 115-123.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice* (9th ed.). Wolters Kluwer.
- Populix. (2023). *Cross-sectional study*: Definisi hingga contoh penelitian.
- Puspitasari, D. (2023). Prevalensi siklus menstruasi tidak teratur pada remaja putri di Cianjur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(3), 89-96.
- Putri, D. Y., & Arini, D. (2023). Validitas dan reliabilitas PSS-10 Bahasa Indonesia pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UGM*, 50(2), 120–132.

- Putri, R., & Amalia, S. (2022). Hubungan stres dengan gangguan siklus haid pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(1), 35-41.
- RISKESDAS. (2019). Riset kesehatan dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2022). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saryono. (2019). *Metode penelitian dalam kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sapolsky, R. M. (2020). *Why Zebras Don't Get Ulcers* (4th ed.). Holt Paperbacks.
- Septiani, D., Minata, L., & Afrika, R. (2021). Prevalensi ketidakteraturan siklus haid pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(2), 123-130.
- Siloam Hospitals. (2024). Informasi tentang siklus menstruasi dan hormon reproduksi. Siloam Hospitals.
- Siti Fatimah (2022). Repository Universitas Ngudi Waluyo.
- Smith, A., Brown, K., & Jones, M. (2023). Chronic sleep disturbances and menstrual cycle irregularities: A longitudinal study. *Sleep Medicine*, 95, 145-152. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.11.015>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suparmi, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 19(3), 65-72.
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2018). *Principles of Anatomy and Physiology* (15th ed.). Wiley.
- UNICEF. (2019). The state of the world's children 2019: Children, food and nutrition. UNICEF.
- Universitas Muhammadiyah Surabaya. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi ovulasi pada wanita. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- World Health Organization. (2023). Contraceptive methods and menstrual changes. <https://www.who.int/>
- World Health Organization (WHO). (2023). Global report on age-friendly environments. World Health Organization.
- Walker, M. (2021). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.