

DAFTAR PUSTAKA

- Addey, D., & Shephard, A. (2012). Incidence, causes, severity and treatment of throat discomfort: a four-region online questionnaire survey. *BMC ear, nose, and throat disorders*, 12, 9. <https://doi.org/10.1186/1472-6815-12-9>
- Adiyani, A. P. (2021). Survei Pola Makan dan Kesehatan Mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Gadjah Mada yang Indeks di Yogyakarta pada Masa Pandemi COVID-19. (*Skripsi*). Fakultas Teknologi Pertanian UGM.
- Al-faida, N. (2021). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Persada Nabire Provinsi Papua. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 81–86.
- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar, K., & Hardinsyah. (2014). Konsumsi Pangan Dan Gizi serta Skor Pola Pangan Harapan pada Dewasa Usia 19-49 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(1), 51–58.
- Apriana, W., Sofiyya, I., Julia, M., & Huriyati, E. (2016). Relationship between physical activity and concentration of study of teenagers in yogyakarta, indonesia. *Pakistan Journal of Nutrition*, 15(3), 211–216.
- Ayu, D., & Santoso, S. (2017). Hubungan pola makan (jumlah, jenis dan frekuensi) status gizi (antropometri dan survei konsumsi) dengan keteraturan haid pada remaja putri di SMA Negeri 51 Jakarta Timur Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 83–92.
- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2015). *BUKU PEDOMAN PENYUSUNAN PPH*. Diambil kembali dari: <http://bkp.pertanian.go.id/storage/app/media/Evalap/BUKU%20PEDOMAN%20PENYUSUNAN%20PPH.pdf>
- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2021). *Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan*. Diambil kembali dari: http://bkp.pertanian.go.id/storage/app/media/2021/DIREKTORI%20KONSUMSI%202021_.pdf

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2010). *Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2010*. Diambil kembali dari: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2010/1p_rkd2010.pdf
- Blake, M. R., Raker, J. M., & Whelan, K. (2016). Validity and reliability of the Bristol Stool Form Scale in healthy adults and patients with diarrhoea-predominant irritable bowel syndrome. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 44(7), 693–703. <https://doi.org/10.1111/apt.13746>
- Bockman, C. S., Eckerson, J., & McCarson, K. E. (2015). Myalgia. In *Reference Module in Biomedical Sciences*. Elsevier.
- Broom, D. M. (1998). Welfare, Stress, and the Evolution of Feelings. *Advances in The Study Of Behavior*, 27, 371–403.
- Brown, S. R., Cann, P. A., & Read, N. W. (1990). Effect of coffee on distal colon function. *Gut*, 31(4), 450–453. <https://doi.org/10.1136/gut.31.4.450>
- Burtis, G., Davis, J., & Martin, S. (1988). *Applied nutrition and diet therapy*. W. B. Saunders Company.
- Candra, F. A. (2021). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pelajar SMA PGRI 1 Banjarmasin*. Diambil kembali dari: <http://eprints.ums.ac.id/90592/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Chang, M., Geirsdottir, O. G., Launer, L. J., Gudnasson, V., Visser, M., & Gunnarsdottir, I. (2021). A poor appetite or ability to eat and its association with physical function amongst community-dwelling older adults: age, gene/environment susceptibility-Reykjavik study. *European Journal of Ageing*, 18(3), 405–415. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00588-1>
- Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., Nurbaiti, L., & Priyambodo, S. (2020). Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 11(2), 416. <https://doi.org/10.15562/ism.v11i2.589>
- Claudina, I., Rahayuning, D. P., Kartini, A., Gizi Kesehatan Masyarakat, B., & Kesehatan, F. (2018). Hubungan asupan serat makanan dan cairan dengan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di sma kesatrian 1 semarang.

- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 2356–3346.
<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- El Ansari, W., Oskrochi, R., & Haghgoo, G. (2014). Are students' symptoms and health complaints associated with perceived stress at university? Perspectives from the United Kingdom and Egypt. *International journal of environmental research and public health*, 11(10), 9981–10002.
<https://doi.org/10.3390/ijerph111009981>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- FAO/WHO. (1992). Nutrition and development - a global assessment. In *International Conference on Nutrition*. Diambil kembali dari: <https://www.fao.org/3/z9025e/z9025e.pdf>
- FAO/WHO. (2002). *Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food*. Diambil kembali dari: <http://www.fao.org/es/ESN/Probio/probio.htm>
- FAO/WHO. (2004). *Human energy requirements: Energy Requirement of Adults*. Diambil kembali dari: <https://www.fao.org/3/y5686e/y5686e00.htm#Contents>
- Forootan, M., Bagheri, N., & Darvishi, M. (2018). Chronic constipation: A review of literature. *Medicine*, 97(20), e10631.
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000010631>
- Goetze, T. S. (2019). The Concept of a University: Theory, Practice, and Society. *Danish Yearbook of Philosophy*. <https://doi.org/10.1163/24689300-05201001>
- González, S., Salazar, N., Ruiz-Saavedra, S., Gómez-Martín, M., de Los Reyes-Gavilán, C. G., & Gueimonde, M. (2020). Long-Term Coffee Consumption is Associated with Fecal Microbial Composition in Humans. *Nutrients*, 12(5), 1287.
- Gunawan, E., & Elvana, A. (2019). Perbandingan pengaruh kegiatan fisik dalam ruangan dan luar negeri terhadap suhu tubuh, asam laktat, darah glukosa,

- dan lemak setelah fisik submaksimal aktivitas. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(2), 56–66.
- Hall, J. E. (2011). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (12th ed.). Elsevier.
- Haryati, & Yunaningsi, S. P. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas halu oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 1(3), 146–155.
- Heaton, K. W., & Lewis, S. J. (1997). Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 32(9), 920–924.
- Hetland, J., Torsheim, T., & Aarø, L. E. (2002). Subjective health complaints in adolescence: dimensional structure and variation across gender and age. *Scandinavian Journal of Public Health*, 30, 223–230.
- Hulukati, W., & Djibrani, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikoketik*, 2(1), 73–114.
- Ika. (2019). *UGM Terima 8.408 Mahasiswa Baru*. Diambil kembali dari: <https://ugm.ac.id/id/berita/18201-ugm-terima-8-408-mahasiswa-baru>
- Ika. (2021). *UGM Terima 9.210 Mahasiswa Baru*. Diambil kembali dari: <https://ugm.ac.id/id/berita/21458-ugm-terima-9-210-mahasiswa-baru>
- Indriani, Y. (2015). *Gizi dan Pangan (Buku Ajar)*. Aura.
- Irwanto, B. S. P. (2020). Analysis of mental and physical fatigue risk factors in the utility unit of petrochemical company. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 9(1), 21. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v9i1.2020.21-29>
- Isolaure, E. (2001). Probiotics in human disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 73(6), 1142–1146.
- Kasirga, E. (2019). The importance of stool tests in diagnosis and follow-up of gastrointestinal disorders in children. *Turk Pediatri Arsivi*, 54(3), 141–148. <https://doi.org/10.14744/TurkPediatriArs.2018.00483>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014) Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Diambil kembali dari:
http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia*. Diambil kembali dari: <https://kemkes.go.id/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Diambil kembali dari: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/18/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Obesitas Epidemi*. 1–8. Diambil kembali dari:
http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Diambil kembali dari:
http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf
- Kennedy, J. (2011). Self care of acute sore throat. *SelfCare*, 2(1), 21–24.
- Khasanah, A. N. (2021). *Survei Konsumsi Probiotik, Frekuensi Defekasi, dan Kualitas Feses Mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Gadjah Mada yang Indeks di Yogyakarta pada Masa Pandemi COVID-19*.
- Kizhakkeveetil, A., Vosko, A. M., Brash, M., & Philips, M. A. (2017). Perceived stress and fatigue among students in a doctor of chiropractic training program. *Journal of Chiropractic Education*, 31(1), 8–13.
<https://doi.org/10.7899/JCE-15-27>
- Koochakpoor, G., Salari-Moghaddam, A., Keshteli, A. H., Esmailzadeh, A., & Adibi, P. (2021). Association of Coffee and Caffeine Intake With Irritable

- Bowel Syndrome in Adults. *Frontiers in nutrition*, 8, 632469.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2021.632469>
- Kurniyati, I., Christiano, E., & Ismawati. Gambaran sarapan dan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2017. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 12(2), 10–17.
- Le, H. V. (2021). Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics An Investigation into Factors Affecting Concentration of University Students. *Journal of English Language Teaching and Applied Linguistic*, 3(6), 7–12. <https://doi.org/10.32996/jeltal>
- Leblanc, V., Bégin, C., Corneau, L., Dodin, S., & Lemieux, S. (2015). Gender differences in dietary intakes: WHAT is the contribution of motivational variables? *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 28(1), 37–46.
<https://doi.org/10.1111/jhn.12213>
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT saat pembatasan sosial masa pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 118–128.
- Liveina & Artini, I. G. A. (2015). Pola konsumsi dan efek samping minuman mengandung kafein pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(4), 414–426.
- Ma', S., & Kesuma, C. (2018). Pengembangan sistem pakar mendeteksi penyakit pencernaan menggunakan metode naive bayes berbasis WEB 1. *Jurnal Evolusi*, 6(1), 41–48.
- Markland, A. D., Palsson, O., Goode, P. S., Burgio, K. L., Busby-Whitehead, J., & Whitehead, W. E. (2013). Association of low dietary intake of fiber and liquids with constipation: evidence from the National Health and Nutrition Examination Survey. *The American journal of gastroenterology*, 108(5), 796–803. <https://doi.org/10.1038/ajg.2013.73>
- Martin, I. S. M., Vilar, E. G., Orozco, D. A. R., Dubourdieu, P. M., Barato, V. P., Barrado, M. R., Valente, A., Bentancor, F., Hurtado, A. D. M., &

- Garagarza, C. (2017). Hydration status: influence of exercise and diet quality. *American Journal of Lifestyle*, 13(4), 414–423.
- Mintarto, E., & Fattahilah, M. (2019). EFEK SUHU LINGKUNGAN TERHADAP FISILOGI TUBUH PADA SAAT MELAKUKAN LATIHAN OLAHRAGA. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 9–13. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Muharni, Mairiyani, H., & Ryanti, S. (2015). Perbedaan pola makan, aktivitas fisik dan status gizi antara mahasiswa indeks dan tidak indeks POLTEKKES KEMENKES Riau. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 4(1), 7–14.
- Mutalik, M., & Mutalik, M. (2011). Self-reported common health complaints in university medical students. *International Journal of Current Biological and Medical Science*, 1(4), 149–153. www.currentscidirect.com
- Nemeth, V., & Pflieger, N. *Diarrhea*. StatPerals. Diambil kembali dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448082/>
- Novianingrum, E., Rosidi, A., & Syadi, Y. K. (2016). Perbedaan Konsumsi Cairan, Serat Makanan dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Proses Defekasi pada Mahasiswa Diploma III Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Gizi*, 5(2), 40–52.
- Nurohmi, S. & Amalia, L. (2012). Pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan tingkat kecukupan gizi aktivis Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(3): 151–156.
- Nuttall, F. Q. (2015). Body mass index: Obesity, BMI, and health: A critical review. *Nutrition Today*, 50(3), 117–128. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>
- Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres dan Depresi Belajar*. PT Elex Media Computindo.
- Panigrahi, M. K., Kar, S. K., Singh, S. P., & Ghoshal, U. C. (2013). Defecation frequency and stool form in a coastal eastern indian population. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 19(3), 374–380. <https://doi.org/10.5056/jnm.2013.19.3.374>
- Parinet, S., Lynm, C., & Glass, R. M. (2004). Sore Throat. *JAMA*, 291(13), 1664.

- Prabandari, Y. S. (2020). *Sambutan Ketua HPU UGM*. Diambil dari:
<https://hpu.ugm.ac.id/2020/03/23/sambutan-ketua-hpu-ugm/>
- Prentice, A., & Jebb, S. (2004). Energy intake/physical activity interactions in the homeostasis of body weight regulation. *Nutrition reviews*, 62(7 Pt 2), S98–S104. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00095.x>
- PT2PTM Kemenkes RI. (2018). *Klasifikasi Obesitas setelah Pengukuran IMT*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>
- Puetz, T. W. (2006). Physical Activity and Feelings of Energy and Fatigue Epidemiological Evidence. *Sports Med*, 36(9), 767–780.
- Purwanto, S. (2008). Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 141–148.
- Rahayu, E. S., & Utami, T. (2019). *Probiotik dan Gut Mikrobiota serta Manfaatnya pada Kesehatan*. PT Kanisius.
- Rahmadi, I., Tio Mareta, D., Fithriyani, D., Studi Teknologi Pangan, P., Teknologi Produksi dan Industri, J., Teknologi Sumatera, I., Terusan Ryacudu, J., Huwi, W., Jati Agung, K., Lampung Selatan, K., & Artikel, R. (2021). Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Mahasiswa Tahun ke-3 Program Studi Teknologi Pangan ITERA. *Journal of Science, Technology, and Virtual Culture*, 1(1), 44–50.
- Ramadani, A. (2017). Hubungan Jenis, Jumlah, dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslim saat Puasa Ramadhan. (*Skripsi*). Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga.
- Ramonda, D. A., Yudanari, Y. G., & Choiriyah, Z. (2019). Hubungan antara *body image* dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109–114.
- Rao, S. S. C. (2011). Biofeedback therapy for constipation in adults. *Best Practice and Research: Clinical Gastroenterology*, 25(1), 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.bpg.2011.01.004>

- Rasmada, S., Triyanti, Indrawani, Y. M., & Sartika, R. A. D. (2012). Artikel Penelitian Asupan Gizi dan Mengantuk pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(3), 99–104.
- Republik Indonesia. (2012). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan. Lembaran Negara RI Tahun 2012, No. 18. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Setyani, F. A. R. (2012). Dampak Minuman Probiotik dalam Upaya Pencegahan Konstipasi pada Pasien Infarct Myocard di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. (*Skripsi*). Universitas Indonesia.
- Sobirin, M. (2020). Identifikasi Keluhan Kesehatan Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring pada Masa Pandemic Covid19. *Performa: Media Ilmiah Teknik Industri*, 19(1), 49–54. <https://doi.org/10.20961/performa.19.1.42583>
- Srinivas, M., Srinivasan, V., Jain, M., Rani Shanthi, C. S., Mohan, V., & Jayanthi, V. (2019). A cross-sectional study of stool form (using Bristol stool chart) in an urban South Indian population. *JGH Open*, 3(6), 464–467. <https://doi.org/10.1002/jgh3.12189>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sulistiarini, & Hargono, R. (2018). Hubungan perilaku hidup sehat dengan status kesehatan masyarakat Kelurahan Ujung. *The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 6(1), 12–22.
- Supariasa. (2013). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Thariq, M., & Anshori, A. (2017). Komunikasi adaptasi mahasiswa indeks. *Jurnal Interaksi*, 1(2), 156–173.
- Thea, F., Sudiarti, T., & Djokosujono, K. (2020). Faktor dominan kejadian konstipasi fungsional pada remaja di Jakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(4), 129. <https://doi.org/10.22146/ijcn.47987>

- Triamiyono, H. (2014). Upaya mengatasi rasa kantuk di kelas dalam proses belajar mahasiswa taruna Akademi Maritim Djadajat. *Jurnal Ilmiah WIDYA*, 2(2), 64–69.
- Tsouros, A. D., Dowding, G., Thompson, J., & Dooris, M. (1998). *Health Promoting University: Concept, Experience, and Frame for Action*. World Health Organization.
- Tuteja, A. K., Talley, N. J., Joos, S. K., Woehl, J. v., & Hickam, D. H. (2005). Is constipation associated with decreased physical activity in normally active subjects? *American Journal of Gastroenterology*, 100(1), 124–129. <https://doi.org/10.1111/j.1572-0241.2005.40516.x>
- Utami, A. M., Kurniati, A. M., Ayu, D. R., Husin, S., & Liberty, I. A. (2021). Perilaku makan dan aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Dokter di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 179–192. <https://doi.org/10.32539/jkk.v8i3.13829>
- Vermorken, A. J., Andrès, E., & Cui, Y. (2016). Bowel movement frequency, oxidative stress and disease prevention. *Molecular and clinical oncology*, 5(4), 339–342. <https://doi.org/10.3892/mco.2016.987>
- Walter, E. J., Hanna-Jumma, S., Carraretto, M., & Forni, L. (2016). The pathophysiological basis and consequences of fever. *Critical Care*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s13054-016-1375-5>
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>
- Waryantini, & Astri. (2020). Efektifitas penggunaan kompres hangat dan kompres dingin terhadap nyeri otot (myalgia kaki) pada usia lanjut. *Healthy Journal*, 8(2), 48–57.
- Wilson, J., Morgan, S., Magin, P., & van Driel, M. (2014). Fatigue-a rational approach to investigation. *Australian Family Physician*, 43(7), 457–461.
- World Gastroenterology Organisation. (2010). *Constipation: a global perspective*.
- World Gastroenterology Organisation. (2017). *Probiotics and prebiotics*.

- Yuni, N., Pinatih, S. D., Ariastuti, L. P., Ayu, K., Sari, K., & Aryani, P. (2021). Hubungan antara kejadian mengantuk dengan asupan gizi dan aktivitas sehari-hari pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *10*(2), 12–18.
<https://doi.org/10.24843.MU.2021.V10.i2.P03>
- Zimmerman, M., & Snow, B. (2012). *An Introduction to Nutrition* (1st ed.). Creative Commons.