

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, N. N. I., Dieny, F. F., Tsani, A. F. A., Fitrianti, D. Y. & Widyastuti, N. 2021. Kualitas Diet, Status Gizi, dan Hemoglobin antara Atlet Remaja Putri Endurance dan Non Endurance Sports. *Amerta Nutrition*, 5(2), pp. 140-148.
- Alfitasari, A., Dieny, F.F., Ardiaria, M. & Tsani, A.F.A. 2019. Perbedaan Asupan Energi, Makronutrien, Status Gizi dan VO2 Maks antara Atlet Sepak Bola Asrama dan Non Asrama. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), pp.14-26.
- Anurogo, Dito & Wulandari, A. 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Asmawariza, L. H, & Nurwahida, N. 2021. Pengaruh Kombinasi Masase Punggung dan Masase Effleurage Menggunakan Aromaterapi Melati Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea Pada Santriwati di Pondok Pesantren Qamarul Huda Bagu. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 55-63.
- Azizah, D., 2022. Pengaruh Usia Tua Terhadap Kadar Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase (SGOT) dan Massa Otot Menggunakan Bioelectrical Impedence Analysis (BIA) pada Wanita Sehat di Kota Malang.
- Bailey, R.L., Dog, T.L., Smith-Ryan, A.E., Das, S.K., Baker, F.C., Madak-Erdogan, Z., Hammond, B.R., Sesso, H.D., Eapen, A., Mitmesser, S.H. & Wong, A. 2022. Sex differences across the life course: a focus on unique nutritional and health considerations among women. *The Journal of Nutrition*, 152(7), pp.1597-1610.
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Chandel N. S. 2021. Carbohydrate Metabolism. *Cold Spring Harbor perspectives in biology*, 13(1), a040568. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a040568>
- Chania, B.W., Vai, A., Wijayanti, N.P.N. & Gusdernawati, A. 2022. Hubungan Menstruasi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Karate Putri. *Jurnal Penjakora*, 9(1).
- Cohen, Louis, et al. 2007. Sixth Edition: *Research Methods in Education*. London: Routledge.
- Dahlia, D., Dewi, C., Rasfayanah, R. & Yusriani, Y., 2018. Hubungan Antara Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2016. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, pp.56-60.
- Damayanti, A.E. & Syahriani, R. 2020. Gambaran Siklus Menstruasi Pada Diet Ketogenik.
- Darmiati, O., 2022. Bab 5 Gangguan Pada Kesehatan Reproduksi. *Kesehatan Reproduksi*, p.56.
- De Souza, M. J., Toombs, R. J., Scheid, J. L., O'Donnell, E., West, S. L., & Williams, N. I. 2010. High Prevalence of Subtle and Severe Menstrual Disturbances in Exercising Women: Confirmation Using Daily Hormone Measures. *Human reproduction*, 25(2), 491-503.
- Dieny, F.F., Fitrianti, D.Y., Jauharany, F.F. & Tsani, A.F.A. 2021. Potensi Female Athlete Triad pada Atlet Remaja Putri Defisiensi Besi. *Gizi Indonesia*, 44(1), pp.1-10.
- Dinata, W.W., Susanto, N., Sari, A.P. & Bahtra, R. 2022. Pengaruh Pemberian Suplemen Creatine Monohydrate Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Atlet Bola Basket. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(1), pp.56-62.

- Dya, A.N.M. & Adiningsih, S. 2019. Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan The Correlation between Nutritional Status and Menstrual Cycle of Female Students at Islamic Senior High School 1, Lamongan. IAGIKMI & Universitas Airlangga, pp.310-314.
- Fahmi, M.M. & Riva'i, S.B. 2020. Gangguan Pola Siklus Haid pada Pesenam di Kota Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 10(2), pp.147-157.
- Fang, H., Berg, E., Cheng, X. & Shen, W., 2018. How to best assess abdominal obesity. *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care*, 21(5), p.360.
- Fauziah, E.N. 2022. Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2).
- Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E.Y., Nuzrina, R. & Ronitawati, P. 2021. Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi Atlet Bulutangkis. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), pp.1-14.
- Fink, H. H. & Mikesky, A. E. 2015. Practical Applications in Sports Nutrition. Fourth Edi. *Burlington: Jones & Barlett Learning*.
- Fortes, L.D.S., Kakeshita, I.S., Almeida, S.S., Gomes, A.R. & Ferreira, M.E.C. 2014. Eating behaviours in youths: A comparison between female and male athletes and non-athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(1), pp.e62-e68.
- Giriwijoyo, H. Y., & Sidik, D. Z. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gita, F.A., Yusran, S., Lisnawaty, L. & Kolewora, Y.M. 2020. Hubungan Persentase Lemak Tubuh, Status Gizi, dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi Sekolah Dasar di Kecamatan Kadia Tahun 2019.
- Hanapi, S., Arda, Z.A. & Bahi, W. 2021. Hubungan Kecukupan Zat Gizi Makro, Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Gorontalo Journal of Public Health*, 4(1), pp.13-18.
- Hidayah, N., Rahfiludin, M.Z. & Aruben, R. 2016. Hubungan Status Gizi, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (UNDIP)*, 4(4), pp.537-444.
- IOC. *Gender equality & inclusion report 2021* [cited 2 Jun 2022. 2021. Available at <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/BeyondtheGames/Gender-Equalityin-Sport/2021-IOC-Gender-Equality-Inclusion-Report.pdf>.
- Islamy, N., Wijaya, O. & Paramitha, A.D. 2021. Amenorrhea Primer. *Medical Profession Journal of Lampung*, 11(1), pp.191-195.
- Kadri, T. 2018. *Rancangan Penelitian*. Yogyakarta, Indonesia: Deepublish.
- Kawatu, S.M., 2022. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021.
- Khaerunnisa, S., Safitri, D.E. and Rahayu, L.S. 2018. Abnormal Menstrual Period of Hockey Athlete: Association with Body Fat Percentage and Dietary Fat Intake. *International Conference on Social Determinants of Health*. Jakarta: Scitepress (pp. 61-5).
- Khairuddin, K. 2017. Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Ko KM, Han K, Chung YJ, Yoon KH, Park YG, & Lee SH. 2017. Association between body weight changes and menstrual irregularity: The Korea

- National Health and Nutrition Examination Survey 2010 to 2012. *Endocrinol Metab.* 32(2):248-256.
- Kurniadi, B.A. & Kumala, M., 2019. Hubungan massa lemak dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Tarumanagara angkatan 2013. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), pp.265-269.
- Kurniasanti, P. 2020. Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Visceral Fat pada Pegawai UIN Walisongo Semarang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 4(2), pp.139-152.
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, Y.N.A. & Amin, N. 2019. Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi dengan Kecepatan pada Atlet Hockey Kota Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), pp.19-26.
- Lestari, W.S., Wahyuningsih, S. & Puspaningtyas, D.E., 2018. Asupan zat gizi dan kadar glukosa darah pada vegetarian di Narayana Smrti Ashram Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), pp.49-58.
- Loa, W.W., Nabuasa, E. & Sir, A.B. 2022. Hubungan antara Berat Badan, Diet, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi. *Media Kesehatan Masyarakat*, 4(1), pp.34-43.
- Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia. 2005: 97-111, 113-44, 187-232
- Maedy, F.S., Permatasari, T.A.E. & Sugiatmi, S. 2022. Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), pp.1-10.
- Miyamoto, M., Hanatani, Y. & Shibuya, K. 2021. Relationship among nutritional intake, anxiety, and menstrual irregularity in elite rowers. *Nutrients*, 13(10), p.3436.
- Monga, R. & Gokhale, D. 2022. Menstrual irregularities: understanding the role of influential factors. *Cardiometry*, (25), pp.378-386.
- Murti, 1997. *Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi*. Yogyakarta: Gadjah Mada. University Press
- Muth, N. D. Sports Nutrition for Health Professionals. 2015. F.A. Davis Company
- Muthouwali, A.N., Riyadi, M.A. & Prakoso, T., 2017. Rancang Bangun Alat Pengukur Persentase Lemak Tubuh Dengan Metode Whole Body Measurement Bioelectrical Impedance Analysis (Bia) Empat Elektroda Dengan Saklar Otomatis Berbasis Mikrokontroler Atmega 32. *Transmisi: Jurnal Ilmiah Teknik Elektro*, 19(2), pp.50-57.
- Nahdah, R.A., Safitri, D.E. & Fitria, F. 2022. Asupan Lemak, Serat, Kalsium Dan Kualitas Tidur Kaitannya Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(2), pp.163-170.
- Novianto, S.A.R., Purwanto, B. & Prasetyo, B. 2023. Energy Adequacy, Body Composition, and Menstrual Cycle Disorder: A Correlation Study on Medical and Midwifery Students.
- Novita. Amerta Nutr. 2018. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya 172-181
- Noviyanti, D. and Dardjito, E. 2018. Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Asupan Zat Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 2(1), pp.10-19.

- Nugroho, S. 2008. Peran nutrisi bagi olahragawan. *Medikora*, (1).
- Nunes, R.A. 2019. Women athletes in the Olympic Games. *Journal of Human Sport and exercise*, 14(3), pp.674-683.
- Nurdi, N.K., Desmawati, D. & Afriani, N. 2023. Correlation of macronutrient intake and body fat precentage with menstrual cycle. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 11(1), pp.22-29.
- Palupi, M., Hamidah, N., Anggraeni, E. & Budiman, F. 2022, November. Hubungan Pola Konsumsi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Akademi Gizi Karya Husada Kediri. *Prosiding SPIKesNas: Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional* (Vol. 1, No. 2, pp. 311-320).
- Pangalila, K.H., Tarigan, S.P., Arla, V.H. and Irawati, W. 2022. Use of the GnRH Antagonist Elagolix for Endometriosis in Relation to Hypoestrogenic Effect in Women. *Jurnal Biologi Tropis*, 22(2), pp.541-548.
- Panggabean, M.S. 2020. Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(1), pp.62-66.
- Penggalih, M.H.S.T., Dewinta, M.C.N., Solichah, K.M.A., Pratiwi, D., Niamilah, I., Nadia, A. & Kusumawati, M.D. 2019. Identifikasi status gizi, somatotipe, asupan makan dan cairan pada atlet atletik remaja di Indonesia. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), pp.85-95.
- Penggalih, M.H.S.T., Solichah, K.M., Pratiwi, D., Niamilah, I., Dewinta, M.C.N., Nadia, A., Kusumawati, M.D., Siagian, C. & Asyulia, R. 2018. Identifikasi profil antropometri dan pemenuhan zat gizi atlet difabel tenis meja di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), pp.162-171.
- Penggalih, MHST, et al. 2019. *Gizi Olahraga I Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Perry, P. 2010. *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Purba, M. B. 2007. Pengaruh kebiasaan makan terhadap prestasi atlet. Short Course Nutrition and Sport, 13-14 April. Yogyakarta: Magister Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM.
- Purba, D.M.G., Yunita, Y., Yuliantini, E., Sari, A.K. & Maigoda, T.C. 2022. Hubungan Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C Dan Zinc Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Putri, T. A. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi makanan Di Asrama Dengan Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola.
- Putri, M.P., Dary, D. and Mangalik, G. 2022. Asupan protein, ZAT besi dan status gizi pada remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), pp.6-17.
- Putri, N.E. 2020. The Relation of Emotional Regulation With Intensity of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Students of SMPN 8 Pontianak. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Rachmawati, P.A. & Murbawani, E.A. 2015. Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan gangguan siklus menstruasi pada penari. *Journal of nutrition college*, 4(1), pp.39-49.
- Ratu Saputri, G. A. R., & Dieny, F. F. 2012. Female Athlete Triad Pada Atlet Putri di Pusat Pendidikan Latihan (Pusdiklat) Ragunan Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 405-413.
- RI, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan*. (2018). RisetKesehatan Dasar (Riskesmas) 2018
- Robinson Randal D. The Normal Menstrual Cycle. In. Alvero Ruben,

- Rosner J, Samardzic T, & Sarao MS. Physiology, Female Reproduction. 2022 Jul 7. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. PMID: 30725817.
- Rtamagustini, N.N.T., Purwanto, B. and Dharmayanti, H.E. 2018. Waist Circumference as a Predictor for Menstrual Cycle Disturbance Among College Student.
- Rubiyatno, R. 2016. Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), pp.54-64.
- Rujiantina, A.S., Widyastuti, N. and Probosari, E. 2017. Konsumsi fitoestrogen, persentase lemak tubuh dan siklus menstruasi pada wanita vegetarian. *Journal of Nutrition College*, 6(2), pp.180-190.
- Sabryna, N.S.D.T., Surmita, S., Widartika, W. and Agustina, I.H. 2020. Gambaran Asupan Protein, Asupan Lemak, Persen Lemak Tubuh Dan Siklus Menstruasi Pada Atlet Putri Di Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
- Sahara, M.P., Widyastuti, N. and Candra, A. 2019. Kualitas diet dan daya tahan (endurance) atlet bulutangkis remaja di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(1), pp.29-37.
- Saputri, G. A. R., & Dieny, F. F. 2012. Female Athlete Triad Pada Atlet Putri di Pusat Pendidikan Latihan (Pusdiklat) Ragunan Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 405-413.
- Sari, I.N. 2022. 3.4 Siklus Endometrium. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, p.26.
- Sasabila, Nurul P. 2021. Studi Literatur Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Schlaff William D. *Reproductive Endocrinology and Infertility*. Philadelphia:
- Sinaga, E. 2017, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Iwwash, Jakarta.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. 2017. Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, dan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Volume 13 Nomor 3. ISSN 2502-4140.
- Sholichah, N. & Pramiswari, L.I. 2022. Hubungan Berat Badan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK N 6 Purworejo Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 13(1), pp.44-49.
- Speroff Leon, Fritz Marc A. *Clinical Gynecology and Infertility*. Ed 7th
- Stokic, E., & Scrdic, B. 2014. Body mass index, body fat mass and the occurrence of amenorrhea in ballet dancers. *Gynecological Endocrinology*, 204(May 2005).
- Suganjar, S., & Hermawati, R. 2020. Analisis Pengaruh Motivasi, Kompensasi, dan Pengembangan SDM Terhadap Kinerja Anak Buah Kapal Deck Departement Melalui Variabel Intervening Kepuasan Kerja. *Majalah Ilmiah Bahari Jogja*, 18(1), 1–13.
- Sugiharto, S., Nugroho, A.S., Purwanto, B. and Herawati, L., 2020. Analisis gangguan menstruasi pada atlet putri selama pelatihan yang intensif. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), pp.612-623.
- Sugiyono. 2007, *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Supariasa, I.D.N, Bakri, B., Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Suprpto, R.K.N. & Lubis, I.D. 2022. Hubungan ukuran lingkar pinggang dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur di Kelurahan Rengas Pulau Kecamatan Medan Marelan Kota Medan (Doctoral dissertation).
- Thein-Nissenbaum, J.M., Rauh, M.J., Carr, K.E., Loud, K.J. and McGuine, T.A. 2012. Menstrual irregularity and musculoskeletal injury in female high school athletes. *Journal of athletic training*, 47(1), pp.74-82.
- Tombakan KC, Pangemanan DH.C, & Engka JN.A. Hubungan antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. 2017. eBm; 5(1).
- Utami, R.W., Sumaningsih, R., Sunarto, S. and Nugroho, H.S.W. 2022. Indeks Massa Tubuh dan Siklus Menstruasi. *2-TRIK: TUNAS-TUNAS RISET KESEHATAN*, 12(3), pp.301-306.
- Wahyuni, Y., Hanifah, S., Permata, S.I., Rosya, E., Nurhayati, E. and Sari, W. 2020. Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Gatra Desa Kohod Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), pp.152-171.
- Wahyuni, Y. and Dewi, R. 2018. Gangguan siklus menstruasi kaitannya dengan asupan zat gizi pada remaja vegetarian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), pp.76-81.
- Wasserfurth, P., Palmowski, J., Hahn, A. & Krüger, K. 2020. Reasons for and consequences of low energy availability in female and male athletes: social environment, adaptations, and prevention. *Sports medicine-open*, 6(1), p.44.
- World Health Organization (WHO). 2000. The World Health Organization Western Pacific Region, The International Association for the Study of Obesity, and The International Obesity Task Force. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Sydney: Health Communications Australia Pty Limited.
- World Health Organization, 2011. *Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation*, Geneva, 8-11 December 2008.
- Wibawa, D.N. 2019. Perlindungan Hukum Terhadap Atlet Pelatihan Daerah Dengan Organisasi Komite Olahraga Nasional Indonesia Terkait Kontrak Kerja. *Jurist-Diction*, 2(6), pp.2045-2060.
- Wiknjastro H. *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2009; 523 - 529.
- William D. *Reproductive Endocrinology and Infertility*. Philadelphia: Mosby Elsevier. 2007: 15-32
- Wulandari, Y.F. 2020. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja saat Periode Menstruasi (Doctoral dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Yani, N.G. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Atlet. PON XIX Jawa Barat di Koni Sulawesi Selatan. Skripsi. Universitas. Hasanudin.
- Yuniyanti, A.F. Masrikhiyah, R. & Ratnasari, D., 2022. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, Aktifitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 3(02), pp.76-81
- Zahra, S. and Muhlisin, M. 2020. Nutrisi bagi atlet remaja. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), pp.81-93.

Zainuddin,M. 2002. *Metodologi Penelitian, Panduan mahasiswa Program Pascasarjana Unair, Surabaya.*