

## DAFTAR PUSTAKA

- Mahmudiono, T. & Kristy, N. C. (2022) 'Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental', *Media Gizi Kesmas*, 11(2), pp. 548–555. doi: 10.20473/mgk.v11i2.2022.548-555.
- Cahyani, N. K. S., Satriani, N. L. A. & Sagitarini, P. N. (2021) 'Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Itokes Bali Pada Masa Pandemi Covid-19', *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(4), pp. 383–390. doi: 10.24843/coping.2021.v09.i04.p03.
- Moreno-Campuzano, S. dkk. (2020) 'Influence of Diet and Food Components on Mental Health', in *Comprehensive Foodomics*. Elsevier, pp. 636–649. doi: 10.1016/B978-0-08-100596-5.22896-5.
- Suwijik, S. P. & A'yun, Q. (2022) 'Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan', *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), pp. 109–123. doi: 10.19184/jfgs.v2i2.30731.
- Dirgayunita A. "Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan". *Journal An-nafs* 1, no. 2 (2016): 185-201.
- Adan, R. A. H. dkk. (2019) 'Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat', *European Neuropsychopharmacology*. Elsevier B.V., pp. 1321–1332. doi: 10.1016/j.euroneuro.2019.10.011.
- Desantis, N. (2020) *Nutrition for Mental Health*. Foundation for Female Health Awareness Available at: [https://femalehealthawareness.org/site/wp-content/uploads/2020/02/Nutrition-for-Mental-Health\\_FFHA2020.pdf](https://femalehealthawareness.org/site/wp-content/uploads/2020/02/Nutrition-for-Mental-Health_FFHA2020.pdf)
- Constantin, E.-T. & Fonseca, S. (2020) 'The effect of food on mental health', *Revista Internacional de Educação, Saúde e Ambiente*, 3(2), pp. 1–17. doi: 10.37334/riesa.v3i2.36.
- Hosker, D. K., Elkins, R. M. & Potter, M. P. (2019) 'Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep', *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. W.B. Saunders, pp. 171–193. doi: 10.1016/j.chc.2018.11.010.
- Firth, J. dkk. (2020) *Food and Mood: How does Dietary Nutrition Impact on Mental Well-being?* Available at: <https://mc.manuscriptcentral.com/bmjBMJ>.
- Dinkes DIY, 2023. *Kesehatan Mental dan Gizi: Bagaimana Keduanya Berhubungan dalam Mempengaruhi Kualitas Hidup?*. *Kesehatan Mental dan Gizi*, 16 March.
- Ramadhani, C., 2022. *Kesehatan Mental Juga Harus Dijaga Dengan Konsumsi Buah dan Sayuran Ini*. *YesDok*, 16 February.

- Suharyati, dkk., 2021. *Penuntun Diet dan Terapi Gizi*. 4th ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Psikologi UMA, 2021. Nutrisi Terbaik untuk Kesehatan Mental. *Nutrisi Psikologi Universitas Medan Area*, 20 December.
- Webster-Gandy, J., Madden, A. & Holdsworth, M., 2021. *Gizi & Dietetika Edisi 2*. 2nd ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H. & Rachmayani, A., 2020. Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 5(2), pp. 13-23.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B. & Fajar, I., 2020. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. 2nd ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Amaranggani, A. P. dkk. (2021) 'Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), pp. 215–230. doi: 10.33367/psi.v6i2.1623.
- Yohannes, A. M., Dryden, S. dan Hanania, N. A. (2019) 'Validity and Responsiveness of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) in COPD', *Chest*, 155(6), pp. 1166–1177. doi: 10.1016/j.chest.2018.12.010.
- Lee, D. (2019) 'The convergent, discriminant, and nomological validity of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21)', *Journal of Affective Disorders*, 259(March), pp. 136–142. doi: 10.1016/j.jad.2019.06.036.
- Szabó, M. (2010) 'The short version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample', *Journal of Adolescence*, 33(1), pp. 1–8. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.05.014.
- Brizendine L. 2007. *The Female Brain*. Penerjemah: Meda Satrio. Jakarta: Ufuk Press.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Marchira, CR., Wirasto, RT., & Sumarni. 2007. Pengaruh Faktor Psikososial dan Insomnia terhadap depresi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 23 (1) : 1-5
- Surilena & Agus, D. 2006. Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia di Jakarta. *Majalah Kedokteran Damianus*. 5(2), 115-129.
- Lubis, NL. 2009. *Depresi : tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 1-36.
- Muharram, Z. & Hardinsyah, 2013. Analisis Konsumsi Buah dan Sayur pada Wanita Indonesia. *Semnas PAGI Gizi Masyarakat dan Kebijakan Pangan*, Volume I, pp. 163-172.

- Sudarya, W., Bagia, W. & Suwendra, W. (2014) 'Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009', *Jurnal Manajemen Indonesia*, 2(1), pp. 1–10. Available at: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JMI/article/view/4309>.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D. & Tucunan, A. A. T. (2015) 'Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Internal and External Factors Correlated with Stress Levels Medical Students University of Sam Ratulangi', *Jikmu*, 5(1), pp. 30–42. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176>.
- Nurkhopipah, Aisyah, Probandari, & Ari, S. A. (2017) 'Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(2), pp. 117–124.
- Hermina, H. (2016) 'Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014', *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), pp. 4–10. doi: 10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218.
- Gustiara, I. (2013) 'Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru', *Jurnal Precure*, 1(April), pp. 50–57.
- Susilowati & Kuspriyanto, 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. 1st ed. Bandung: Refika Aditama.
- Almatsier, S., Soetardjo, S. & Soekatri, M., 2017. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. 1st ed. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Holmes, B. (2017) *Food for thought: Mental health and nutrition briefing*, Mental Health Foundation. UK: Mental Health Foundation. doi: 10.1016/S0262-4079(17)31875-4.
- Katsilambros, N. dkk., 2016. *Asuhan Gizi Klinik*. 1st ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Muchtadi, T. R., Sugiyono & Ayustaningwarno, F., 2011. *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. 1st ed. Bogor: Penerbit Alfabeta.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). 2007. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI). 2018. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M. & Rayhani, M. (2018) 'Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). doi: 10.26553/jikm.2018.9.1.1-10.
- Arango, C. dkk. (2018) 'Preventive Strategies For Mental Health', *Lancet Psychiatry*. doi: 10.1016/S2215-0366(18)30057-9
- Stevens, A. J., Rucklidge, J. J. & Kennedy, M. A. (2018) 'Epigenetics, nutrition and mental health. Is there a relationship?', *Nutritional Neuroscience*. Taylor and Francis Ltd., pp. 602–613. doi: 10.1080/1028415X.2017.1331524.
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., Rahardjo, M., Studi, P., Ilmu, S., & Kedokteran, F. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesia Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103. <http://www.ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/view/137>
- Brookie, K. L., Best, G. I. & Conner, T. S. (2018) 'Intake of raw fruits and vegetables is associated with better mental health than intake of processed fruits and vegetables', *Frontiers in Psychology*, 9(487), pp. 1–14. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00487.
- Hennyati, S., Mardiana, E. & Saniyah, N. (2018) 'Hubungan Tingkat Stress Dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) Dengan Gangguan Pola Makan Pada Mahasiswi D III Kebidanan Semester VI STIKes Dharma Husada Bandung', *Jurnal Sehat Masada*, 12(1), pp. 13–19. doi: 10.38037/jsm.v12i1.51.
- Hendi Aryadi, I. P. dkk. (2018) 'Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali', *Callosum Neurology*, 1(1), pp. 20–31. doi: 10.29342/cnj.v1i1.4.sy.2022.103509.
- Defie, R. & Probosari, E. (2018) 'Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Merokok Dan Asupan Energi Pada Mahasiswa', *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), pp. 507–526. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>.
- Ahmed, O. dkk. (2022) 'The psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) Bangla version', *Acta Psychologica*, 223. doi: 10.1016/j.actp
- Suyami, Purnomo, R. T. & Sutantri, R. (2019) 'Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat JURNAL ILMU KESEHATAN MASYARAKAT', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(01), pp. 93–112.
- Fauziyyah, R. & Awinda, R. C. (2021) 'Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 Impact

of Distance Learning on Student Stress and Anxiety Levels during The COVID-19 Pandemic mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud', Bikfokes, 1, pp. 113–123.

Marsidi, S. R. (2021) 'Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test', *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), p. 87. doi: 10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93.

Soetomo, R. (2019) '( Jurnal Keperawatan Jiwa ) optimal', *Jurnala Keperawatan Jiwa*, 1(2), pp. 57–63.

Husnul Ikhsan, M., Widya Murni, A. & Rustam, E. R. (2020) 'Hubungan Depresi, Ansietas, dan Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebelum dan Sesudah Ujian Blok', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(1S), pp. 74–81. doi: 10.25077/jka.v9i1s.1158.

Wijayanti, A., Margawati, A. & Sandi, H. (2019) 'Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Journal Of Nutrition College*, 8(1), pp. 1–8.

Arjanto, P. (2022) 'Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), p. 60. doi: 10.24176/perseptual.v7i1.6196.

Ainamani, H. E. dkk. (2021) 'Fruit and vegetable intake and mental health among family caregivers of people with dementia in Uganda', *Mental Health and Prevention*, 24(October), pp. 1–6. doi: 10.1016/j.mhp.2021.200223.

Bagatini, S. dkk. (2021) 'Fruit and vegetable intake is inversely associated with perceived stress across the adult lifespan', *Clinical Nutrition. Elsevier Ltd*, 40(5), pp. 2860–2867. doi: 10.1016/j.clnu.2021.03.043.

Herdiana, I., 2021. Perempuan Rentan Alami Masalah Kesehatan Mental, *Pakar Psikologi UNAIR Uraikan Penyebabnya*.

Safitriani & Masnina, R. (2022) 'Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur', *Borneo Student Research*, 3(2), pp. 1711–1718.

Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y. & Indiah, A. D. (2023) 'Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School', *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), pp. 6–11.

Jus'at, I., 2021. *Pengolahan Data Penelitian Kesehatan dan Gizi*. 1st ed. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Rachmat, M., 2021. *Metodologi Penelitian Gizi & Kesehatan*. 1st ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.