

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, L.A., 2023. *Hubungan Asupan Energi, Kalsium, Vitamin D, Magnesium, dan Siklus Menstruasi dengan Kepadatan Tulang pada Atlet Perempuan di SMA Negeri Olahraga Sidoarjo* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Almatsier, S., 2016. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka
- Andini, F. & Jannah, M., 2017. Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam terhadap Competitive State Anxiety pada Atlet UKM. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), pp. 6-10.
- Ardiani, N. K. N. & Subrata, I. M., 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), p. 372.
- Bae, J., Park, S. & Kwon, J. W., 2018. Factor Associated With Menstrual Cycle Irregularity and Menopause. *BMC Woman Health*, 18(1), pp. 1-18.
- Baranwal, N., Yu, P. K. & Sigel, N. S., 2023. Sleep Physiology, Pathophysiology and Sleep Hygiene. *Prog Cardiovasc Dis*, Volume 77, pp. 59-69.
- Calthorpe, L., Brege, S. & Ong, K. K., 2019. Systematic Review and Meta- Analysis ff The Association Between Childhood Physical Activity and Age at Menarche. *Acta Paediatr*, 108(6), pp. 1008-1915.
- Bird, S.P., 2013. Sleep, recovery, and athletic performance: a brief review and recommendations. *Strength & Conditioning Journal*, 35(5), pp.43-47.
- Budiarjo, T., 2022. Pengaruh Penempatan Ahli Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Profil Antropometri Atlet di SMA Negeri Olahraga (SMANOR) Jawa Timur (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)
- Debnath, M., Chatterjee, S., Bandyopadhyay, A. & Datta, G., 2019. Prediction of Athletic Performance through Nutrition Knowledge and Practice: A Cross-Sectional Study among Young Team Athletes. *SportMont*, 17(3), pp. 17-20.
- 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.
- Doherty, R., Madigan, S., Warrington, G. & Ellis, J., 2019. Sleep and Nutrition Interactions: Impications For Athletes.. *Nutrients*, 11(4), p. 882.
- Dya, N.M. and 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.
- Faizal, A. & Hadi, F. K., 2019. Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), pp. 65-78.
- Fernanda, C. *et al.*, 2021. Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi Atlet Bulutangkis. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), pp. 1-14.
- Fitriani, R.J., Probandari, A. and Wiboworini, B., 2018. Body mass index, sleep quality, stress conditions determine menstrual cycles among female adolescents. *International Journal Public Health Science (IJPHS)*, 8(1), p.101.
- Fullagar, H.H., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A.J. and Meyer, T., 2015. *Sleep And Athletic Performance: The Effects Of Sleep Loss On*

- Exercise Performance, And Physiological And Cognitive Responses To Exercise. Sports medicine*, 45(2), pp.161-186.
- Gimunova, M., Paulinyova, A., Bernacikova, M. & Paludo, A. C., 2022. The Prevalence of Menstrual Cycle Disorders in Female Athletes from Different Sports Disciplines: A Rapid Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Volume 19, pp. 1-21.
- Girard, M., Rodgers, R. & Chabrol, H., 2018. Prospective Predictors of Body Dissatisfaction, Drive for Thinness, and Muscularity Concerns Among Young Women in France: A Sociocultural Model. *Body Image*, Volume 26,
- Gupta, L., Morgan, K. & Gilchrist, S., 2017. Does Elite Sport Degrade Sleep Quality? A Systematic Review. *Springer*, Volume 47, p. 1317–1333.
- Hamlin, M.J., Deuchrass, R.W., Olsen, P.D., Choukri, M.A., Marshall, H.C., Lizamore, C.A., Leong, C. and Elliot, C.A., 2021. The effect of sleep quality and quantity on athlete's health and perceived training quality. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, p.705650.
- Hanapi, S., Arda, Z.A. and Bahi, W., 2021. Hubungan Kecukupan Zat Gizi Makro, Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Gorontalo Journal of Public Health*, 4(1), pp.13-18.
- Haswita & Sulistyowati, R., 2017. *Kebutuhan Dasar Manusia: untuk Mahasiswa*
- Hill, T. D., Trinh, H. N., Wen, M. & Hale, L., 2016. Perceived Neighborhood Safety and Sleep Quality: A Global Analysis Of Six Countries. *Sleep Med*, Volume 18, pp. 56-60.
- Hosseini, S. A. & Padhy, R. K., 2020. *Body Image Distortion*. Online ed. Treasure Island FL: StatPearls Publishing. *Indoensia Business Review*, 1(2), pp. 186-200.
- Islamy, A. & Farida, F., 2019. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1),
- Jagim, A. R. *et al.*, 2022. Contributing Factors to Low Energy Availability in Female Athletes: A Narrative Review of Energy Availability, Training Demands, Nutrition Barriers, Body Image, and Disordered Eating. *Nutrients*, 14(5), p. 986.
- Jarman, H. K. *et al.*, 2021. Social Media, Body Satisfaction and Well-Being Among Adolescents: A Mediation Model Of Appearance-Ideal Internalization and Comparison. *Body Image*, Volume 36, pp. 139-148.
- Julián-Almárcegui C, Gómez-Cabello A, Huybrechts I, *et al.* Combined effects of interaction between physical activity and nutrition on bone health in children and adolescents: a systematic review. *Nutr Rev*. 2015; 73(3):127–139.
- Kantanista, A. *et al.*, 2018. Body Image of Highly Trained Female Athletes Engaged in Different Types of Sport.. *Biomed Res Int*.
- Kennedy, K.E., Onyeonwu, C., Nowakowski, S., Hale, L., Branas, C.C. Killgore, W.D., Wills, C.C. and Grandner, M.A., 2022. Menstrual regularity and bleeding is associated with sleep duration, sleep quality and fatigue in a community sample. *Journal of Sleep Research*, 31(1), p.e13434.
- Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Kong, P. & Harris, L. M., 2014. The Sporting Body: Body Image and Eating Disorder Symptomatology Among Female Athletes from Leanness Focused and Nonleanness Focused Sports. *J Psychol*, 149(1-2), pp. 141- 160.
- Kurnia, P. & Hadinagoro, F. D., 2020. Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ahli Gizi Tentang Minuman Susu Fermentasi di Kota Malang. *Jurnal Pangan*

- Kesehatan dan Gizi (JAKAGI)*, 1(1), pp. 38-45.
- Kurniawati, D. Putry. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 9 Pondok Bambu Jakarta Timur.
- Kurniawati, D.M.A., Febriyanti, M.S., Fitranti, D.Y., Susilo, M.T., Dieny, F.F. and Purwanti, R., 2023. ZAT GIZI MAKRO, PERSEN LEMAK TUBUH DAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA ATLET PUTRI. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(2), pp.82-87.
- Kusmiran, E., 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusumawati, D., Indanah, I., Faridah, U. and Ardiyati, R.A., 2021, May. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 924-927).
- 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.
- Manoppo, M.W., Pitoy, F.F. and Abigael, T., 2023. Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), pp.2098-2107.
- Mawo, P. R., Rante, S. T. & Sasputra, I., 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*, 7(2), pp. 158-163.
- Meng, K., Qiu, J., Benardot, D. & Carr, A., 2020. The Risk of Low Energy Availability in Chinese Elite and Recreational Female Aesthetic Sports Athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), pp. 1-7.
- Millenia, K. S., 2021. *Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali*. Klungkung Bali, Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi .
- Mursu, J. et al. (2023) 'Dietary Intake, Serum Hormone Concentrations, Amenorrhea and Bone Mineral Density of Physique Athletes and Active Gym Enthusiasts', *Nutrients*, 15(2), p. 382. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu15020382>.
- Muth, N. D. & Zive, M. M., 2019. *Sports Nutrition For Health Professionals*. F.A. Davis Company.
- Nathaniel, A. et al., 2018. Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat.
- Nazem, T. & Ackerman, K., 2012. The Female Athlete Triad. *Sports Health*, 4(4).
- Neda, Z.A., Indrawati, V., Ismawati, R. and Pratama, S.A., 2023. Perbedaan Pola Konsumsi Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Siswa SMAIT Al Uswah Surabaya Yang Tinggal di Asrama dan Non Asrama. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), pp.369-379
- Nomate, E. S., Nur, M. L. & Toy, S. N., 2017. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3), pp. 141-147.
- Notario-Barandiaran, L., Freire, C., García-de-la-Hera, M., Compañ-Gabucio,

- L.M., Torres-Collado, L., González-Palacios, S., Mundo, A., Molina, M., Fernández, M.F. and Vioque, J., 2020. Reproducibility and validity of a food frequency questionnaire for dietary assessment in adolescents in a self-reported way. *Nutrients*, 12(7), p.2081.
- Novita, R., 2018. Hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), pp.172- 181.
- Noviyanti, D. & 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.
- Oktavia, N.R. (2021) Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Al-Ikhlas Abu Ishaq Al-Amiry. Universitas Muhammadiyah Aceh.
- Paans, N. P. G. *et al.*, 2018. Contributions of Depression and Body Mass Index to Body Image. *J Psychiatrs Res*, Volume 103, pp. 18-25.
- Penggalih, M.H.S.T., Niamilah, I. dan Pratiwi, D. (2020) Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet. 2nd edn. Sleman: Gadjah Mada University Press.pp. 103-110. pp. 13-18. pp. 302-211.
- Pradnyaswari, A. A. A. & Budisetyani, I. G. P. W., 2018. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), p. 218.
- Puspodari, 2021. Tingkat Volume Oksigen Maksimal Atlet Cabor Konsentrasi Unggulan Senam Puslatkot Kota Kediri dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi 2022. *KEJAORA (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 6(1), pp.207-2011
- Rachmawati, P. A. & Murbawani, E. A., 2015. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemah Tubuh dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Penari. *Journal of Nutrition College*, 4(1), pp. 39-49.
- Rahman, N., Dewi, N. U. & Armawaty, F., 2016. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *PREVENTIF*, 7(1), pp. 43-52.
- Sari, Ni Komang Yeni Patma, Nuretha Hevy Purwaningtyas, and Dian Kusumaningtyas. "The Relationship between Sleep Quality and Stress Levels with The Menstrual Cycle in Final Year Midwifery Student, Faculty of Medicine, Brawijaya University." *Journal of Issues in Midwifery* 8, no. 1 (2024): 37-47.
- Schrimpf, A. *et al.*, 2019. Socio-cultural norms of body size in Westerners and Polynesians affect heart rate variability and emotion during social interactions. *Culture and Brain*, 7(1), pp. 26-56.
- Setiawan, M. & Fairuza, F., 2021. Faktor - Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Stikes RSPAD Gatot Subroto. *Jurnal Ilmu Kesehatan Delima*, 5(1), pp. 23-31.
- Setyawati, N. *et al.*, 2020. Profil Antropometri, Ketersediaan Energi dan Kepadatan Tulang Pada Atlet Remaja Putri Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), pp. 21-31.
- Sholihah, Z., 2022. Hubungan Kualitas Tidur dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas
- Sholikhah, A. N. *et al.*, 2023. Pengetahuan Mahasiswa Universitas Duta Bangsa

- Tentang Insomnia yang Berpengaruh Terhadap Kesehatan. *Jurnal Osadhawedyah*. *Jurnal Osadhawedyah*, 1(2), pp. 63-65.
- Sidik, D. Z., 2022. Prinsip Latihan Atlet Pada Berbagai Periodisasi. *Temu Ilmiah Nasional PERSAGI*, pp. 59-58.
- Silva A, Narciso FV, Rosa JP, Bichara JJ, Rafael S, Pereira D, et al. Gender differences in sleep patterns and sleep complaints of elite athletes. *Sleep Sci*. 2019;12(4):242–8.
- Silva, A., Narciso, F. V., Rosa, J. P., Rodrigues, D. F., da Silva Cruz, A. Â., Tufik, S., et al. (2019). Gender differences in sleep patterns and sleep complaints of elite athletes. *Sleep Sci*. 12, 242–248. doi: 10.5935/1984-0063.20190084
- Singh, M., Rajoura, O.P. and Honnakamble, R.A., 2019. Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent school girls. *Journal of family medicine and primary care*, 8(9), pp.2855-2858.
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E. & Wardhani, K., 2022. Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi FK Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), pp. 101-108.
- Siregar, H.S.N., Mustika, S.E. and Wardhani, K., 2022. Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi FK UISU tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), pp.101-108.
- 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*, 13(3), pp. 121-128.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D.A. dan Mulyani, Y. (2017) 'Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, dan Siklus Menstruasi pada Remaja', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), pp. 121–128. Available at: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>.
- Skarakis, N. S., Mastorakos, G., Georgopoulos, N. & Goulis, D. G., 2021. Energy Deficiency, Menstrual Disorders, and Low Bone Mineral Density in Female Athletes: A Systematic Review. *Hormones (Athens)*, 20(3), pp. 439-448.
- Skorseth, P., Segovia, N., Hastings, K. & Kraus, E., 2020. Prevalence of Female Athlete Triad Risk Factors and Iron Supplementation Among High School Distance Runners: Results from A Triad Risk Screening Tool.. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(10).
- Solihat, S. & Maulani, E., 2019. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Semester VIII di Universitas. *Healthy Journal*, 7(2), pp. 1-9.
- Sucipto, A., Puspaningtyas, D.E. and Afriani, Y., 2022. The Relationship of Eating Intake to Thick Fat Soccer Athletes. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(2), pp.80-85.
- Supariasa, I.D.N, Bakri, B., Fajar, I. 2016. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Suparji, 2017. Dampak Factor Stres dan Gangguan Waktu Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, Volume 10, pp. 40-44.
- Sygo, J., Coates, A. M., Sesbreno, E. & Mountjoy, M., 2018. Prevalence of indicators of low energy availability in elite female sprinters.. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(5), pp. 490-496.
- Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 8(3), pp. 1-5.
- Thein-Nissenbaum, J. and Hammer, E., 2017. Treatment strategies for the female athlete triad in the adolescent athlete: current perspectives. *Open access*

- journal of sports medicine*, pp.85-95.
- Tinno, S. N. S. D., Surmita, Widartika & Hapsari, I., 2020. Gambaran Asupan Protein, Asupan Lemak, Persen Lemak Tubuh Dan Siklus Menstruasi Pada Atlet Putri Di Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. *Repository Poltekkes Kemenkes Bandung (Doctoral Dissertation)*.
- Ulchusna, N., Hernayanti, M. R. & Widyasih, H., 2020. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Disminorea pada Remaja Putri Kelas XI SMA Islam Sudirman Kaliangkrik Magelang. *Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
Utama.
- Wahyu, F. F. (2018). Perbedaan Pengaruh Pemberian Susu Kedelai dan Susu Tempe terhadap Kualitas Tidur Atlet Sepak Bola Remaja. Universitas Gadjah Mada.
- Wahyuni, Y. & Dewi, R., 2018. Gangguan Siklus Menstruasi Kaitannya dengan Asupan Zat Gizi Pada Remaja Vegetarian. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), pp. 76-81.
- Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta L., et al. (2021). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *Br. J. Sports Med.* 55, 356–368. doi: 10.1136/bjsports-2020- 102025
- Wang, P. Y., Chen, K. L., Yang, S. Y. & Lin, P. H., 2019. Relationship of Sleep Quality, Smartphone Dependence, And Health-Related Behaviors in Female Junior College Students. *PLOS ONE*, 14(4), pp. 1-12.
- Wang, Y. *et al.*, 2023. What Complex Factor Influence Sleep Quality in College Students? PLS-SEM vs fsQCA. *Frontiers in Psychology*, 14(1185896), pp. 1-11.
- Wasserfurth, P., Palmowski, J., Hahn, A. & Kruger, K., 2020. Reasons for and Consequences of Low Energy Availability in Female and Male Athletes: SocialEnvironment, Adaptations, and Prevention.. *Sports Medicine-Open*, 6(44), pp. 1- 14.
- Watson, A.M., 2017. Sleep and athletic performance. *Current sports medicine reports*, 16(6), pp.413-418.
- Webb, H. J. *et al.*, 2017. "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *J Res Adolesc*, Volume 4, pp. 718-735.
- Wells, K. R. *et al.*, 2020. The Australian Institute of Sport (AIS) and National Eating Disorders Collaboration (NEDC) Position Statement on Disordered Eating in High Performance Sport. *Br J Sports Med*, 54(21), pp. 1247-1258.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. Klasifikasi tingkat kecukupan asupan gizi. [Internet]. 2004.
- Yanuar R, M. & Muharram, N. A., 2019. Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 17-20 Tahun Cabang Olahraga Gulat Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018 Menuju Porprov VI 2019. *Proceedings of the National Seminar on Women's*,39(1).
- Yarah, S. & Benita, M., 2021. Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Aceh Medika*, 5(2), pp. 87-94.
- Zafar, M., Sadeeqa, S., Latif, S. & Afzal, H., 2018. Pattern and Prevalance of Menstrual Disoreders in Adolescents. *International Journal of*

Pharmaceutical and Research, 9(5), pp. 1088-1099.

Zahra, S. & Muhlisin, 2020. Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), pp. 81-93.

Zeru, A. B., Gebeyaw, E. D. & Ayele, E. T., 2021. Agnitude and Associated Factors Of Menstrual Irregularity Among Undergraduate Students Of Debre Berhan University, Ethopia. *Reprod Health*, 18(1), p. 101.91

Zitser, J., Allen, I.E., Falgàs, N., Le, M.M., Neylan, T.C., Kramer, J.H. and Walsh, C.M., 2022. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) responses are modulated by total sleep time and wake after sleep onset in healthy older adults. *Plos one*, 17(6), p.e0270095.