

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbara, A., Eng, P. C., Phylactou, M., Clarke, S. A., Hunjan, T., Roberts, R., ... & Dhillon, W. S. (2019) Anti-müllerian Hormone (AMH) in The Diagnosis of Menstrual Disturbance Due to Polycystic Ovarian Syndrome, *Frontiers in Endocrinology*, 10 (656), pp. 1–11 [Internet]. Tersedia: <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00656> (Diakses: 1 Januari 2025)
- Abdo, N. M., Mortada, E. M., & El Seifi, O. S. (2019). Effect of knowledge about cardiovascular diseases on healthy lifestyle behavior among freshmen of Zagazig University: An intervention study. *The Open Public Health Journal*, 12(1).
- Afifah. H, N. (2020). Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal. *Journal of Issues in Midwifery*, Vol. 4 No. 1. Diakses 25 Februari 2025. <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/237/63>
- Aggarwal, R., & Ranganathan, P. (2019). Study designs: Part 2 - Descriptive studies. *Perspectives in clinical research*, 10(1), 34–36. [https://doi.org/10.4103/picr.PICR\\_154\\_18](https://doi.org/10.4103/picr.PICR_154_18)
- Al Amin, M., & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6), 1–10.
- Alim, I. Z. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia. Universitas Indonesia. Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/detail?id=20404062&lokasi=lokal#parentHorizontalTab1>
- Allen, S.S., McBride, C.M., dan Pirie, P.L. (1991). The Shortened Premenstrual Assessment Form. *Journal of Reproductive Medicine*.
- Almoraie, N. M., Saqaan, R., Alharthi, R., Alamoudi, A., Badh, L., & Shatwan, I. M. (2021). Snacking patterns throughout the life span: potential implications on health. *Nutrition Research*, 91, 81–94. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2021.05.001>
- Anggrajani, F., Muhdi, N. (2011). Korelasi Faktor Risiko dengan Derajat Keparahan Premenstrual Syndrome pada Dokter Perempuan. Laporan penelitian. Universitas Airlangga.
- Aniroh, U. (2024). Korelasi Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan: Correlation of Stress Levels with Menstrual Cycles in Nursing Students. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 198-205.
- Angelica, S. (2024). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Kelelahan Pada Mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas

Gadjah Mada. Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/239662>

- Anshori, M & Irawati, Sri. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Amalyah, R., Rosita, R., & Herawati, Y. (2024). The Factors Associated With Menstrual Disorder In Female Students Of The Institute Of Home Affairs Governance. *Jurnal EduHealth*, 15(03), 975-985.
- Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia (AIPNI). (2015). *Kurikulum Inti Pendidikan Ners Indonesia 2015*. Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia. ISBN : 978-602-51526-8-9
- Atmojo, J. T., Daryanto, D., Nuzafitri, N., Fitriyani, S., Abdurrasyid, N. S., & Reviana, A. D. (2024). PROMOSI KESEHATAN: EDUKASI GERD PADA GEN Z DAN MANFAAT TERAPI BEKAM UNTUK KESEHATAN TUBUH. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 3(03), 43-51.
- Ayhan, İ., Altuntaş, İ., Üzümcü, İ., & Erbaş, O. (2021). Premenstrual syndrome mechanism in the brain. *Demiroglu Science University Florence Nightingale Journal of Medicine*, 7(2), 213-224.
- Azad, M. C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A. F., Shahana, N., Hanly, P. J., & Turin, T. C. (2015). Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *Journal of clinical sleep medicine*, 11(1), 69-74.
- Azizah, A. (2018). Hubungan Pemberian Informasi Menstruasi dari IBu ke Remaja Putri dan Premenstrual Syndrome di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Langsung*, 5(1).
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114-123.
- Bhat, Rm., Sameer, Mk., & Ganaraja, B. (2011). Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) During Examinations in Medical Students. *J. Clinical and Diagnostic Research*, 5(7):331-1335.
- Budiarto, E. (2003). *Metodologi Penelitian Kedokteran Sebuah Pengantar*. Jakarta : EGC.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2748771>
- Callahan, T.L., Caughey, A.B. (2014). *Blueprints Obstetric and Gynecology*, 7th Ed. Lippincott Williams & Wilkins; 768-79.

- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa
- Chomaria, N. (2008). *Aku Sudah Gede (Ngobrolin Pubertas Buat Remaja Islam)*. (A. Najmuddin, Ed) Solo: Samudera
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.). Sage.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... others. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Critchley, H. O., Maybin, J. A., Armstrong, G. M., & Williams, A. R. (2020). Physiology of the endometrium and regulation of menstruation. *Physiological reviews*.
- Davidson, E. S. (2014). PREDICTORS OF SLEEP QUANTITY AND QUALITY IN COLLEGE STUDENTS. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 7(2), 107–115.
- Dilbaz, B., & Aksan, A. Address for Correspondence: Berna Dilbaz.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian adaptation of the international physical activity questionnaire (IPAQ): Psychometric properties.
- Dolot, A. (2018). The characteristics of Generation Z. e-mentor. 44-50. 10.15219/em74.1351. <http://www.e-mentor.edu.pl/eng/article/index/number/74/id/1351/>
- Dong, D., Bilger, M., Van Dam, R.M. and Finkelstein, E.A., 2015. Consumption of Specific Foods and Beverages and Excess Weight Gain among Children and Adolescents. *Health Affairs*, [online] 34(11), pp.1940–1948. Available at: <<https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hlthaff.2015.0434>>.
- Dwi Lestari, W., Masrikhiyah, R., Ratna Sari, D., Studi Ilmu Gizi, P. S., & Ilmu Kesehatan, F. (n.d.). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Asupan Makanan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi MTS Darul Abror.
- Dwigint, S. (2015). The Relation of Diet Pattern to Dyspepsia Syndrom in College Students. *Jurnal Kesehatan*, 4(1).
- Ernst & Young. (2015). *What if the next big disruptor isn't a what but a who?* New York, NY: E&Y.

- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan status gizi dan asupan magnesium dengan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20.
- Evarani, M. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Premenstrual Syndrome (Pms). Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/111374>
- Fadillah, A., Rifa'atul Mahmudah, Riduansyah, M., & Tasalim, R. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Terjadinya Low Back Pain Pada Mahasiswa Keperawatan. Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19, 14(3), 75–82.  
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM%0Ahttps://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Faiqah, S., & Sopiatur, R. (2018). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Mahasiswa Tk Ii Semester Iii Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1486-1494.
- Felicia, F., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 110354.
- Fitriana C, Zebua P, Suherry K, Halijah S. (2022). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja: Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study.
- Ga Eun Nam, Kyungdo Han, Gyungjoo Lee. (2017). Association between sleep duration and menstrual cycle irregularity in korean female adolescent. 1389- 9457
- Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2016) Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Textbook of Medical Physiology). 13th ed. Jakarta: EGC.
- Handayani, D. S., & Widiastuti, W. (2023). Pemberdayaan peer edukator dalam edukasi manajemen self-care pada mahasiswa keperawatan penderita premenstrual syndrome. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(1), 92–101.  
<https://doi.org/10.37373/bemas.v4i1.592>
- Haryani, & Warsini Sri. (2019). Panduan Akademik TA 2019/2020. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FK-KMK) UGM Yogyakarta.
- Haryani, Pertiwi, A. A. P., Harjanto, T., & Lusmilasari, L. (2024). Buku Panduan Akademik Ta 2024-2025.
- Haryani, W., & Setiyobroto, I. S. I. (2022). Modul Etika Penelitian. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/9247/1/Modul Etika Penelitian ISBN.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/9247/1/Modul%20Etika%20Penelitian%20ISBN.pdf)

Hawks, J. R., Madanat, H., Walsh-Buhi, E. R., Hartman, S., Nara, A., Strong, D., & Anderson, C. (2020). Narrative review of social media as a research tool for diet and weight loss.

Heo, M. L., & Jang, Y. M. (2023). Implications for Health Management Through an Analysis of Changes in Life Patterns of Generation Z College Students Experiencing the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 1661–1670. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S415120>

Hermawan, A. (2009). *Penelitian bisnis*. Grasindo.

Heryaningtyas, F. S. I Wayan Artana Putra, J. S. (2020). KARAKTERISTIK PREMENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER ANGGKATAN 2017 DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA Fasha. *Jurnal Kedokteran Udayana*, 9(7), 4–6. <https://www.jurnalmedika.com/blog/124-Retensio-Urine-Post-Partum>

Howe, N., & Strauss, W. (1991). *Generations: the history of America's future, 1584 to 2069*

Husna, A., Rahmi, N., Safitri, F., & Andika, F. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Journal Of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 35-47.

Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan siklus menstruasi pada remaja: literature review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185-192.

Imas, M., & Nauri, A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Isnawatiningsih, Asih, W., & Dewi, S. (2021). Hubungan Sedentary lifestyle dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember (Vol. 4, Issue 1) [Universitas Muhammadiyah Jember]. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2019.103237>

Istiningtyas, A. (2010). Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat mahasiswa Di PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.

Itriyeva, K. (2022). The normal menstrual cycle. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 52(5), 101183.

Jeon, B., & Baek, J. (2023). Menstrual disturbances and its association with sleep disturbances: a systematic review. *BMC Women's Health*, 23(1), 470.

- Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, J. (2002). The adolescent food habits checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European journal of clinical nutrition*, 56(7), 644-649.
- Kartikasari, M. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Zat Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Usia 16-17 Tahun. Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/160385>
- Kathelen, M. (2012) 'Author's personal copy Hemodynamic and psychological responses to laboratory stressors in women : Assessing the roles of menstrual cycle phase , premenstrual symptomatology , and sleep characteristics', *International Journal of Psychophysiology*, 86.
- Kemkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Kementerian Kesehatan
- Kemkes RI (Kementerian Kesehatan RI). (2018). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Menstruasi: Waspada gangguan dan cara menjaganya*. Ayo Sehat Kemkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/?p=1510>
- Kesehatan Lentera, J. et al.(2021) 'Hubungan Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Yayasan Ranah Minang Padang', 4(2), pp. 477–484.
- Khusnal, E. (2017). *Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.*
- Khuzaiyah, S. (2024). Menarche dan Pubertas Dini: Kajian Terbaru tentang Penyebab Pubertas Dini serta Dampaknya terhadap Kesehatan Perempuan. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 74(4), 205-218.
- Kocabey, H. A., Akman, A. O., & Kasim, İ. (2024). The Impact of Menstrual Disorders on Sleep Quality in Adolescents: An Observational Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 37(6), 579-585.
- Kulsum, U. (2020) Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri, *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11 (2), pp. 314-327 [Internet]. Tersedia: <https://doi.org/10.1002/clc.4960130809>
- Kupperschmidt, B. R. (2000). Tips to help you recruit, manage, and keep Generation X employees. *Nursing management*, 31(3), 58-60.
- Kusmiran, E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta :Salemba Medika
- Laeli Fitriyani, & Umi Aniroh. (2024). Korelasi Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan: Correlation of Stress Levels with Menstrual Cycles

- in Nursing Students. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 198–205. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.358>
- Lestari, T. W., & Ulfiana, E. (2013). Buku ajar kesehatan reproduksi berbasis kompetensi. *EGC. Jakarta*.
- Lestari, W. D., Masrikhiyah, R., & Sari, D. R. (2022). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Asupan Makanan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi MTS Darul Abror. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14650-1466.
- Liguori, F., Saraiello, E., & Calella, P. (2023). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder's impact on quality of life, and the role of physical activity. *Medicina*, 59(11), 2044.
- Lies Permana, Nurul Afiah, Riza Hayati Ifroh, A. W. (2020). ANALISIS STATUS GIZI , KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA KESEHATAN DENGAN PENDEKATAN MIX-METHOD tergambar dari data Global School merupakan usia remaja akhir , yang makan saji , menjadikan. 10(2), 19–34.
- Liu, X., Zhao, Y., Li, J., Dai, J., Wang, X., & Wang, S. (2020). Factor Structure of the 10-Item Perceived Stress Scale and Measurement Invariance Across Genders Among Chinese Adolescents. 11, 537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00537>
- Lowdermilk, DL. (2012). *Maternity and Women Health Care*. St Louis Elseiver: Health Science.
- Lubis, A. S., & Daulay, W. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Jiwa Terhadap Kemampuan Remaja Melakukan Deteksi Dini Di Sma N 1 Tambangan. *Jurnal Intervensi Sosial*, 1(2), 58-68.
- Lustyk, M. K. B., Douglas, H. A. C., Shilling, E. A., & Woods, N. F. (2012). Hemodynamic and psychological responses to laboratory stressors in women: Assessing the roles of menstrual cycle phase, premenstrual symptomatology, and sleep characteristics. *International Journal of Psychophysiology*, 86(3), 283–290. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.10.009>
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1-10.
- Manheim, K. (1952). *The Problem of Generation. Essai on the Sociology of Knowledge*, 276-322.
- Manuaba, Ida Agus Gde. (2012). *Memahami Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: EGC.

- Mardalena, I. M. DASAR-DASAR ILMU GIZI DALAM KEPERAWATAN Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan.
- Meinawati, L., & Malatuzzulfa, N. I. (2021). Kompres Hangat pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorea di Lingkungan Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Putri Pare-Kediri. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 2(1), 30-35.
- Meng, X., Li, S., Duan, W., Sun, Y., & Jia, C. (2017). Secular trend of age at menarche in Chinese adolescents born from 1973 to 2004. *Pediatrics*, 140(2).
- Mutia, M. G., & Putriana, D. (2023). ASUPAN VITAMIN D, KALSIUM DAN AKTIVITAS FISIK KAITANNYA DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI. *Journal of Nutrition College*, 12(1), 9-14. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.33345>
- Nandakumar, H., Kuppusamy, M., Sekhar, L., & Ramaswamy, P. (2023). Prevalence of premenstrual syndrome among students—Stress a potential risk factor. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 23, 101368.
- Naziyah, N., Hidayat, R., & Nugroho, F. R. (2022). Hubungan Perilaku Pola Makan Terhadap Kejadian Sindrome Dispepsia Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2018 Universitas Nasional. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 180–188. <https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5733>
- Nurhaliza, A. A. R. F., & Kusumawati, Y. . (2023). Hubungan Perilaku Sedentary dengan Gangguan Menstruasi pada Siswi SMA Negeri di Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 449–458. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.2046>
- Nooh, A. M. (2015). Menstrual disorders among Zagazig University Students, Zagazig, Egypt. *Middle East Fertility Society Journal*, 20(3), 198–203. <https://doi.org/10.1016/j.mefs.2014.08.002>
- Omage, K., & Omuemu, V. O. (2018). Assessment of dietary pattern and nutritional status of undergraduate students in a private university in southern Nigeria. *Food science & nutrition*, 6(7), 1890-1897.
- Ozkan, M., & Solmaz, B. (2015). Mobile Addiction of Generation Z and its Effects on their Social Lifes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 92–98. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.027>
- Pawestri, F. (2020). Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Pada Tahap Akademik Dan Profesi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/188962>
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 1Tahun 2021. Tentang Penerimaan Peserta Didik Baru Pada Taman Kanak-Kanak, Sekolah

Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan, Atau Bentuk Lain Yang Sederajat

- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020) Analisis Status Gizi, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kesehatan dengan Pendekatan Mix-Method, *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 110-125.
- Pichler, S., Kohli, C., & Granitz, N. (2021). DITTO for Gen Z: A framework for leveraging the uniqueness of the new generation. *Business Horizons*, 64(5), 599-610.
- Piumatti, G. (2018). Motivation, health-related lifestyles and depression among university students: A longitudinal analysis. *Psychiatry research*, 260, 412-417.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan* (Y. Asih, M. Sumarwati, D. Eriyani, L. Mahmudah, E. Panggabean, Kusrini, S. Kurnianingsih, & E. Novieastari, Trans.; 4th ed., Vol. 1). Jakarta: EGC.
- Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. (2024). Current evaluation of amenorrhea: a committee opinion. *Fertility and Sterility*, 122(1), 52-61.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. (2023). *Buku Panduan Akademik TA 2024/2025*. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prihatanti, N. R., Januarsih, J., Megawati, M., & Sofia, N. (2022). Faktor Faktor Risiko Stress Meningkatkan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. *JURNAL KEBIDANAN BESTARI*, 6(1), 1-6.
- Pullayikudi, S. P. T., & Sood, A. (2024). The clinical impact and management of premenstrual syndrome. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*.
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan siklus menstruasi akibat aktivitas fisik dan kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217-228.
- Putra, Y. S. (2017). Theoretical review: Teori perbedaan generasi. *Among makarti*, 9(2).

- Qotrunada, H. T., & Linggardini, K. (2023). Gambaran morbiditas premenstrual syndrome dan tingkat kecemasan pada remaja putri. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 193–198. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Rabathy, Q. (2018). Nomophobia Sebagai Gaya Hidup Mahasia Generasi Z. *Jurnal UNIMASA*, 1(1), 33–44. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/linimasa/article/view/832>
- Rahmawati, M. S. (2016). Hubungan Stresor Psikososial Dengan Premenstrual Syndrome Pada Wanita Yang Terkena Dampak Erupsi Merapi Di Hunian Tetap Pagerjuran Cangkringan Sleman. Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/104805>
- Ratikasari, I. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian sindrom pramenstruasi (PMS) pada siswi SMA 112 Jakarta tahun 2015.
- Riadi, K. T. A., Budhitresna, A. A. G., & Wijaya, P. A. W. (2024). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Aktvitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Perempuan di SMAN 7 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal*, 4(3), 344-350.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
- Ristekdikti. (2019). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. Diakses secara online di <https://lldikti8.ristekdikti.go.id/2019/02/05/undang-undang-republik-indonesianomor-12-tahun-2012-tentangpendidikan-tinggi/> pada 3 Januari 2025.
- Ristiani, R. (2023). Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi dan Penanganannya. Guepedia.
- Remaja, A. H. P. (2023). Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155, 2024.
- Rochmah, N., Faizi, M., & Hisbiyah, Y. (2023). Age at Menarche among Indonesia Boarding School Students. *Age*, 25, 55-6.
- Rosyidah, I. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal ABDI*, 2(1). <https://journal.unhas.ac.id/index.php/kpiunhas/article/view/9083>
- Ryder, N. B. (1965). The Cohort as a Concept in the Study of Social Change. *American Sociological Review*, 30(6), 843–861. <https://doi.org/10.2307/2090964>
- Sadiman, S., & Islamiyati, I. (2019). Status Gizi dan Keterpaparan Media Meningkatkan Kejadian Menarche Dini pada Siswi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 50-55.
- Saneba, H. S. (2021). Hubungan Antara Stres Dan Pola Menstruasi Pada Remaja Perempuan Sekolah Menengah Atas Negeri Di Kota Yogyakarta. Universitas

Gadjah Mada. Retrieved from  
<https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/199783>

Saputra, N. B. (2020). Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akademik Dengan Profesi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/189066>

Saryono. (2009) Sindrom Premenstruasi. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sastroasmoro S, Ismael S. (2010). Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung Seto.

Savelli, E., & Murmura, F. (2023). The intention to consume healthy food among older Gen-Z: Examining antecedents and mediators. *Food Quality and Preference*, 105, 104788. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104788>

Schoep, M. E., Adang, E. M. M., Maas, J. W. M., De Bie, B., Aarts, J. W. M., & Nieboer, T. E. (2019). Productivity loss due to menstruation-related symptoms: A nationwide cross-sectional survey among 32 748 women. In *BMJ Open* (Vol. 9, Issue 6). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmjopen2018-026186>

Sholihah, Z. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 8(3), 1-5.

Sihombing, R. M., & Pratama, E. R. (2018). Hubungan Pola Perilaku Hidup Sehat dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan [Correlation Between Healthy Lifestyle With The Academic Performance Of Nursing Students]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 6(1), 50-59.

Simbolon, I. (2015). Gejala Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat Sistem Belajar Blok di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(1), 29-37. <https://www.neliti.com/publications/130175/reaksistres-akademis-mahasiswa-keperawatan-dengan-sistem-belajar-blok-di-fakult>

Sriwidayati, E., Muharani, G., Manurung, M. S., Purba, N. E. S., & Saragih, L. (2016). Pengaruh Ease of Use, Trust, Lifestyle terhadap Keputusan Pembelian Makanan dan Minuan Melalui Aplikasi Grab Food seara Online Pada Generasi Z Perspektif Ekonomi Islam. *AdDeenar: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 6(001), 1–23.

Stokes, J. (2006). *How to do media and cultural studies: Panduan untuk melaksanakan penelitian dalam kajian media dan budaya*. Bentang Pustaka.

Substance Abuse and Mental Health Service Administration. (2014). *Serious Mental Health Challenges among Older Adolescents and Young Adults*. The CBHQS

- Report. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/sr173-mh-challengesyoung-adults-2014/sr173-mh-challenges-young-adults-2014/sr173-mhchallenges-young-adults-2014.htm#fn4>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. *Jkm*, 1(2), 280–292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *e-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha*, 2(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JMI/article/view/4309>
- Sulistiyani, C. (2019). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Suni, E. (2023). 100+ Sleep Statistics - Facts and Data About Sleep 2023 | Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>
- Supatm, S., Yusliana, A., Wulandari, Y., & Fathiya, L. Y. (2019). Hubungan Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Sinar: Jurnal Kebidanan*, 1(1).
- Supriatini, A., & Nuryanto, U. W. (2022). DINAMIKA IMPLEMENTASI GOOD HOSPITAL GOVERNANCE DAN PRINSIP ETIKA AUTONOMI, BENEFICIENCE, NON-MALEFICENE & JUSTICE PADA KEPUTUSAN PELAYANAN PASIEN RUMAH SAKIT. In *National Conference on Applied Business, Education, & Technology (NCABET)* (Vol. 2, No. 1, pp. 346-360).
- Susanti, H. D., Ilmiasih, R., & Arvianti, A. (2017). Hubungan antara tingkat keparahan PMS dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(1).
- Szymkowiak, A., Melović, B., Dabić, M., Jeganathan, K., & Kundi, G. S. (2021). Information technology and Gen Z: The role of teachers, the internet, and technology in the education of young people. *Technology in Society*, 65, 101565.
- Talekar, V. C., Singh, M., & Kamble, K. (2021). Impact of menstrual disorders on health of adolescent girls: a systematic review. *Uttar pradesh journal of zoology*, 42(14), 67-76.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. 10 Agustus 2012. Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336. Jakarta.

Yunarsih, Y., & Antono, S. (2017). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 6 Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 25 - 33. doi:10.32831/jik.v3i1.42

Supatm, S., Yusliana, A., Wulandari, Y., & Fathiya, L. Y. (2019). Hubungan Durasi Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Sinar: Jurnal Kebidanan*, 1(1).

Wahyuni, S., & Wintoro, P. D. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrome Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA N 2 Klaten. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(14).

Wahyuni, Y., & Dewi, R. (2018). Gangguan siklus menstruasi kaitannya dengan asupan zat gizi pada remaja vegetarian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 76-81.

Wahyuni, S. D., Asparian, A., & Izhar, M. D. (2018). Determinan yang berhubungan dengan premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri di SMPN 7 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 59-70

Wardani, D. A. K., Huriyati, E., Mustikaningtyas, M., & Hastuti, J. (2015). Obesitas, body image, dan perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 161.

Wikati, G. J. (2022). Hubungan Coping Flexibility Dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fk-Kmk Ugm. Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/213900>

WHO. (2020). Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade. World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.

World Health Organization. (2003). Fruit and Vegetable Promotion Initiative. Geneva : Switzerland

World Health Organization, 2018. Healthy diets: Fact sheet. [online] World Health Organization, Available at: <<https://www.who.int/publications/m/item/healthy-diet-factsheet394>>

World Health Organization. (WHO). (2022) Physical Activity, World Health Organization, Diakses 25 Februari 2025, <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

- Wulan, E. P., Ningsih, N. & Adhisty, K. (2019) Analyze Stress Factors and Physical Activities on the Menstrual Cycle of Female Student in Sma Negeri 1 Palembang and Sma Taruna Indonesia, Seminar Nasional Keperawatan “Penguatan keluarga sebagai support system terhadap tumbuh kembang anak dengan kasus paliatif”, pp. 72–78.
- Yunanta, R. K. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Akne Vulgaris Pada Remaja Sman 1 Banguntapan. Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/226653>
- Yuliana, E. I. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Somatotype Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Universitas Gadjah Mada. Universitas Gadjah Mada. Retrieved from <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/246646>
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zakiah. (2016). Gambaran Karakteristik, Tingkat Stres, Ansietas, dan Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Mengerjakan Skripsi. ResearchGate, 2, 140-145. <https://www.researchgate.net/publication/343557937>