

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, I. A. M., AlJuhaime, F., Karrar, E., Uslu, N., & Ozcan, M. M. (2024). The Effect of Roasting on Bioactive Properties, Phenolic Compounds and Fatty Acid Profiles of Pumpkin (*Cucurbita* spp.) Seeds. *Journal of Oleo Science*, 73(12), pp. 1457-1465.
- Amarnath, S. S., Kumar, V., & Barik, S. (2023). Vitamin D and Calcium and Bioavailability of Calcium in Various Calcium Salts. *Indian Journal of Orthopaedics*, 57, pp. 562-569.
- Amjad, K., Qadir, T., Zainab, S. Q. A., Malik, M. O., Dhariwal, C. B., & Tahir, F. N. (2024). Investigating Calcium as a Potential Modifier of Dysmenorrhea Symptoms: A Cross-Sectional Study. *Global Scientific and Academic Research Journal of Multidisciplinary Studies*, 3(9), pp. 43-47.
- Alshehry, G. A. (2020). Preparation and Nutritional Properties of Cookies from The Partial Replacement of Wheat Flour Using Pumpkin Seeds Powder. *World Journal of Environmental Biosciences*, 9(2), pp. 48-56.
- Alviona, A. (2018). *Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore di SMA Negeri 8 Malang*. Skripsi, Universitas Brawijaya.
- Aprilianti, C. (2021). Suplementasi Kalsium dengan Dark Chocolate dan Susu terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(3), pp. 149-155.
- Aprilianti, C. & Ghia, A. (2020). Asupan Kalsium dan Kejadian Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(1), pp. 91-96.
- Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1

Bangkinang Kota Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), pp. 49-58.

Astuti, W. D. (2022). *Variasi Pencampuran Tepung Tulang Ikan Bandeng (Chanos chanos) pada Pembuatan Mie Ditinjau dari Sifat Fisik, Sifat Organoleptik, dan Kadar Kalsium*. Skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Auti, K. S. (2024). *Development of Milkshake Blended with Pumpkin Seed (Cucurbita moschata)*. Thesis, Mahatma Phule Krishi Vidyapeeth.

Aymulyati, ddk. (2022). Pengaruh Susu Kedelai terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Femina; Jurnal Kebidanan*, 2(1), pp. 42-48.

Ayustaningwarno, F., Rustanti, N., Afifah, D. N., & Anjani, G. (2020). *Teori dan Aplikasi Teknologi Pangan*. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2016). *Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 tentang Acuan Label Gizi*. Jakarta: BPOM.

Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2022). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 1 Tahun 2022 tentang Pengawasan Klaim pada Label dan Iklan Pangan Olahan*. Jakarta: BPOM.

Badan Standardisasi Nasional. (2005). *SNI 06-6989.55-2005 - Air dan Air Limbah Bagian 55: Cara Uji Kadar Magnesium (Mg) dengan Spektrofotometer Serapan Atom (SSA)*. Jakarta: Badan Standardisasi Nasional.

- Badan Standardisasi Nasional. (2005). *SNI 06-6989.56-2005 - Air dan Air Limbah Bagian 55: Cara Uji Kadar Kalsium (Ca) dengan Spektrofotometer Serapan Atom (SSA)*. Jakarta: Badan Standardisasi Nasional.
- Badan Standardisasi Nasional. (2006). *SNI 01-2346-2006 - Petunjuk Pengujian Organoleptik dan atau Sensori*. Jakarta: Badan Standardisasi Nasional.
- Badan Standardisasi Nasional. (2023). *SNI 3830:2023 - Minuman Kedelai*. Jakarta: Badan Standardisasi Nasional.
- Bahadur, C., dkk. (2023). Premenstrual Syndrome Levels and Eating Attitudes Among University Students. *Makara Journal of Health Research*, 27(2), pp.114-119.
- Budiati, A., Arifin, M. F., Sumiyati, Y., & Antika, D. I. (2023). Formulasi Sediaan Suspensi Ekstrak Kering Umbi Talas Jepang (*Colocasia esculenta* (L.) Schott) Menggunakan Penstabil Na-CMC untuk Menangani Stunting. *Jurnal Farmamedika*, 8(1), pp. 46-55.
- Charandabi, S. M. A., Mirghafourvand, M., Chegini, S. N., & Javadzadeh, Y. (2017). Calcium With and Without Magnesium for Primary Dysmenorrhea: A Double-Blind Randomized Placebo Controlled Trial. *Ternational Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 5(4), pp. 332-338.
- Cui, X., Huang, Q., & Zhang, W. (2023). Pumpkin Seed Coat Pigments Affected Aqueous Enzymatic Extraction Processing Through Interaction With Its Interfacial Protein. *Food Bioscience*, 52(102435).
- Dotto, J. M. & Chacha, J. S. (2020). The potential of pumpkin seeds as a functional food ingredient: A review. *Scientific African*, 10.
- Elian, M., Srianta, I., Trisnawati, C. Y., & Arisasmita, J. H. (2012). Effect of Calcium Fortification (Calcium Lactate Gluconate) on the Physicochemical

and Sensory Properties of Soy-Corn Milk. *International Journal of Food Nutrition & Public Health*, 5(1/2/3), pp. 91-104.

Esan, D. T., dkk. (2024). Prevalence of dysmenorrhea and its effect on the quality of life of female undergraduate students in Nigeria. *Journal of Endometriosis and Uterine Disorders*, 5(10059).

Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan bagi Penderita Dismenorea*. Jawa Barat: PT. Adab Indonesia.

Falah, S. A. N. W. A. & Maharani, S. (2020). Perkembangan Yoghurt Susu Kedelai. *Journal of Food and Culinary*, 3(2), pp. 84-92.

Fan, X., Johanningsmeier, S. D., Schultheis, J., Starke, K., Osborne, J. A., & Collins, M. (2024). Quantification of Cucurbitacin C in Bitter Cucumber and its Reduction by Fermentation and Acidification. *Journal of Food Composition and Analysis*, 129(106065).

Fitrianatanti, A. & Nurrohmah, A. (2024). Gambaran Risiko Dismenore Primer Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), pp. 176-184.

Fitriani, R. A. (2021). *Analisis Kualitas Pie Berbasis Biji Labu Kuning Dan Daun Kelor Sebagai Alternatif Makanan Selingan Sumber Magnesium Dan Zat Besi Untuk Mengurangi Gejala Dismenore*. Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

Fitriani, R. & Setiana, E. M. (2024). The Effect of Non-pharmacological Therapy with Soy Milk on the Reduction of Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 5(1), pp. 28-35.

- Gebregziabher, B. S. dkk. (2022). Origin, Maturity Group and Seed Coat Color Influence Carotenoid and Chlorophyll Concentrations in Soybean Seeds. *Plants*, 11(848).
- Gök S & Gök B. (2022). Investigation of Laboratory and Clinical Features of Primary Dysmenorrhea: Comparison of Magnesium and Oral Contraceptives in Treatment. *Cureus*, 14(11).
- Harahap, R. I. M., Kurniati, I., Suraya, N., Rostini, T., Ropii, B., & Bethasari, M. (2025). Comparative Analysis of Serum Magnesium Ion Levels Using Three Measurement Methods: Spectrophotometry, Atomic Absorption Spectrophotometry, and Inductively Coupled Plasma With Optical Emission Spectrophotometry. *International Journal of Analytical Chemistry*, 2025(8853568).
- Hariani. (2022). *Daya Terima Cookies Daun Katuk (Sauropus androgynus) sebagai Makanan Tambahan Ibu Menyusui*. Skripsi, Universitas Hasanuddin.
- Hesthiati, E., Nugroho, A. A. D., Sukartono, I. G. S., & Qomariyah, S. F. N. (2024). Formula Kedelai Kombinasi Kacang Tolo dengan Penambahan CMC Terhadap Mutu Susu Kedelai-Tolo. *Jurnal Ilmiah Respati*, 15(2), pp. 226-237.
- Hidayat, R. C. & Imtihani, H. N. (2025). Formulasi Suspensi Granul Effervescent Kitosan Cangkang Kepiting Bakau (*Scylla serrata*) dengan Variasi Suspending Agent Xanthan Gum dan CMC-Na. *Journal Pharmasci (Journal of Pharmacy and Science)*, 10(2), pp. 132-140.
- Horvat, M., dkk. (2023). Prevalence of Primary Dysmenorrhoea and Its Impact on Academic Performance among Croatian Students during the

COVID-19 Pandemic. *Hindawi Obstetric and Gynecology International*, 2023(2953762).

Hsieh, K. C., Liao, W. H., Lin, K. Y., Cheng, K. C., & Ting, Y. (2024). Reducing of Lipoxygenase and Trypsin Inhibitor in Soy Milk for Improving Nutritional Quality Through Atmospheric Cold Plasma Pretreated Soybeans. *Food and Bioproducts Processing*, 148, pp. 538-546.

Ilcioglu, K., Bayraktar, B. N. Y., & Kayacik, A. D. (2025). The Effect of Calcium on Premenstrual Syndrome: A MetaAnalysis Study. *Journal of Clinical Medicine of Kazakhstan*, 22(1), pp. 42–48.

Ismanto, H. (2022). Uji Organoleptik Keripik Udang (*L. vannamei*) Hasil Penggorengan Vakum. *AgroSainTa: Widyaaiswara Mandiri Membangun Bangsa*, 6(2), pp. 53-58.

Isnawati, M., dkk. (2023). Food Bar Tinggi Magnesium untuk Penderita Hipertensi. *TIN Persagi*, 5(1), pp. 379-388.

Istiqomah, W. H. & Adhani, L. (2024). Pembuatan Susu Kedelai Kental Manis dengan Gula Jagung Fortifikasi Kalsium dari Cangkang Telur untuk Penderita Diabetes. *Social Agriculture, Food System, and Environmental Sustainability*, 1(2), pp. 78-88.

Jang, S. O. & Park, S. Y. (2026). Quality Characteristics of Fermented Milk Pudding with Pumpkin Seed Powder. *Food Science of Animal Resources*, 46(5).

Ju, S. dkk. (2021). Development of Nano Soy Milk Through Sensory Attributes and Consumer Acceptability. *Foods*, 10(3014).

Kaharso, V. C., Muhoza, B., Suryoprabowo, S., Hua, Y., & Zhang, C. (2020). Influence of Calcium Lactate and Tripotassium Citrate on the Production

of Stable and Acceptable Calcium-Enriched Soymilk. *European Journal of Nutrition & Food Safety*, 12(12), pp. 40-52.

Kangogo, C. K., Muliro, P. S., & Anyango, J. O. (2024). Effect of Butternut Squash (*Cucurbita moschata*) Seed Powder on the Chemical and Rheological Properties of Stirred Cultured Camel Milk and Yoghurt. *Food and Nutrition Sciences*, 15, pp. 576-593.

Kaur, M. & Sharma, S. (2017). Development and Nutritional Evaluation of Pumpkin Seed (*Cucurbita moschata*) Supplemented products. *Food Science Research Journal*, 8(2), pp. 310-318.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*.

Laporte, M., Valle, D. D., Loisel, C., Marze, S., Riaublanc, A., & Montillet, A. (2015). Rheological Properties of Food Foams Produced by SMX Static Mixers. *Food Hydrocolloids*, 43, pp. 51-57.

Larasati, D. T. (2022). *Uji Organoleptik dan Uji Hedonik Produk Nugget Tempe Kedelai Substitusi Ikan Teri Medan sebagai Alternatif Pangan Lokal Sumber Protein dan Kalsium*. Skripsi. Universitas Gadjah Mada.

Lim, J. (2011). Hedonic Scaling: A Review of Methods and Theory. *Food Quality and Preference*, 22(8), pp. 733-747.

Luo, Y., Yu, M., Liyixia, Z., & Chen, J. (2024). Effect of Different Pretreatment Methods on the Stability of Pumpkin Seed Milk and Potential Mechanism. *Food Chemistry*, 452(139582).

- Maimunah, S. (2019). *Analisis Daya Terima dan Kandungan Kalsium pada Susu Kedelai yang Terfortifikasi Serbuk Daun Kelor*. Skripsi, Universitas Brawijaya.
- Masdani & Ariyanto. (2021). PK Usaha Air Susu Kedelai untuk Home Industry. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), pp. 29-35.
- Mayangsari, A. & Ayubi, D. (2024). Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi: Literatur Reviu. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1), pp. 63-78.
- Meilgaard, M. C., Civille, G. V., & Carr, B. T. (2016). *Sensory Evaluation Techniques, fifth edition*. London: CRC Press.
- Mulyani, S., Rohmeita, D., & Legowo, A. M. (2021). Karakteristik Kalsium dari Tulang Ikan Bandeng (*Chanos chanos*) yang diekstraksi Menggunakan Larutan HCl. *Journal of Nutrition College*, 10(4), pp. 321-327.
- Musirrah, S., Sunaryati, T., & Putri, C. R. H. (2022). Studi Literatur Pengaruh Konsumsi Tinggi Kalsium terhadap Keluhan Dismenore pada Wanita melalui Review Jurnal Tahun 2017 – 2022. *Seminar Nasional COSMIC Kedokteran*, pp. 77-81.
- Nadia, A. (2016). *Pengembangan Produk Susu Kalsium, Inulin, dan Teripang (Kalipang) sebagai Susu Kaya Prebiotik dan Kolagen*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.
- Nafi'ah, E. A. F., Sumarni, S., & Windiarti, S. E. (2025). Effect of Pumpkin Seed Extract (*Cucurbita Moschata*) on Premenstrual Syndrome Pain Intensity in Adolescent Girls. *Jurnal Kebidanan*, 15(1), pp. 30-35.

- Naimah, A. (2024). Efektivitas Susu Kedelai dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Journal Well Being*, 9(2), pp. 221-229.
- Niwele, A., Kabakoran, J., & Sangadji, N. (2022). Analisis Kadar Mineral Kalium, Kalsium dan Magnesium Air Seduhan Daun Sukun (*Artocarpus Altilitis*) secara Spektrofotometri Serapan Atom. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 1(2), pp. 127-136.
- Nugroho, A. W. (2020). *Inovasi dan Karakterisasi Emosensoris Minuman Sumber Protein berbasis Susu, Kedelai (Glycine max (L.) Merr.), dan Kacang Merah (Phaseolus vulgaris L) untuk Ibu Menyusui*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.
- Nurasmi, N. & Irnawati, I. (2023). Efektivitas Pemberian Cookies Tepung Kelor dengan Penambahan Tepung Ubi Banggai dan Tepung Kedelai sebagai Alternatif Makanan Tambahan dalam Meningkatkan BB pada Balita Wasting. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), pp. 102-108.
- Nurhayati, Arman, D., Habiburrahman, Warid, M. H., & Pujiana, B. N. (2020). Inovasi Susu Kedelai Dengan Penambahan Daun Kelor Dan Kulit Buah Naga Sebagai Inisiasi Ide Bisnis Dikabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Agro Dedikasi Masyarakat*, 1(2), pp. 68-74.
- Oboza, P., dkk. (2024). Relationships between Premenstrual Syndrome (PMS) and Diet Composition, Dietary Patterns and Eating Behaviors. *Nutrients*, 16(12).
- Olias, R., Andrade, C. D., Padial, M., Manzano, M. C. M., & Clemente, A. (2023). An Update Review of Soy-Derived Beverages: Nutrition, Processing, and Bioactivity. *Foods*, 12(2665).

- Palacios, C., Cormick, G., Hofmeyr, G. J., Garcia-Casal, M. N., Peña-Rosas, J. P., & Betrán, A. P. (2020). Calcium-Fortified Foods in Public Health Programs: Considerations for Implementation. *Annals of The New York Academy of Sciences*.
- Pattihah, N., Novelia, S., & Suciawati, A. (2021). Pengaruh Air Kelapa Hijau terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 3(1), pp. 231-238.
- Putri, V. A. (2021). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 3 Bandar Lampung*. Skripsi, Poltekkes Tanjungkarang.
- Purwasih, R., Sobari, E., & Nurhasanah, S. Q. A. (2021). Pengaruh Penambahan Tepung Rumput Laut (*Eucheuma cottonii*) sebagai Bahan Penstabil terhadap Karakteristik Fisik dan Hasil Uji Sensoris Es Krim. *Agrointek*, 15(4), pp. 1054-1061.
- Rafique, N. dan Al-Sheikh M.H. (2018). Prevalence of primary dysmenorrhea and its relationship with body mass index. *J Obstet Gynaecol Res*, 44(9), pp. 1773–1778.
- Rahmah, H. A., dkk. (2025). Eating Behavior, Phytoestrogen Intake and Chronotype in Relation with Premenstrual Syndrome Among Female College Students. *Jurnal Gizi Indonesia*, 13(2), pp. 152-161.
- Ramadhani, N. H. (2023). Pengaruh Pemberian Coklat terhadap Pengurangan Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), pp. 67-77.
- Rani, K. C., Jayani, N. I. K., Renata, M. C., Oetama, E. R., & Parfati, N. (2021). Pengaruh Konsentrasi Xanthan Gum (1,5% dan 2%) terhadap

Karakteristik Fisika dan Kimia Sereal Daun Kelor dengan Pengisi Susu Soya dan Susu Skim. *Media Pharmaceutica Indonesiana*, 3(3), pp. 146-161.

Rexhepi, F. dkk. (2022). Chemical Changes of Pumpkin Seed Oils and The Impact on Lipid Stability During Thermal Treatment: Study by FTIR - Spectroscopy. *Journal of Microbiology, Biotechnology and Food Science*, 11(6).

Safitri, A. I., Muslihah, N., & Winarsih, S. (2014). Kajian Penambahan Tepung Cangkang Telur Ayam Ras terhadap Kadar Kalsium, Viskositas, dan Mutu Organoleptik Susu Kedelai. *Majalah Kesehatan FKUB*, 1(3), pp. 149-160.

Sepdiyanti, D. V. (2023). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Desa Pucangan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Gombong.

Septia, M. S., Katmawanti, S., & Supriyadi. (2021). Organoleptic Test of Boba Flour Substitutions of Pumpkin Seeds High in Fiber and Protein. *RSF Conference Series: Medical and Health Science*, 1(1), pp. 53-59.

Seriana, I. & Yusnaini. (2021). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Puteri. *Nasuwakes: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), pp. 146-153.

Shafarani, M. P. & Setiyaningrum, Z. (2024). Hubungan Asupan Kalsium dan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Boyolangu Tulungagung. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp. 1-6.

- Shiddiq, S. H. A. (2023). *Perbandingan Komposisi Kimia dan Kadar Kalsium Susu Kambing Peranakan Etawah dengan Peranakan African Dwarf*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada.
- Sinaga, E., dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Sinko, P. J. (2011). *Martin's Physical Pharmacy and Pharmaceutical Sciences: Physical Chemical and Biopharmaceutical Principles in the Pharmaceutical Sciences*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sodiqovna, J. F. (2025). Pumpkin Seeds As A Natural Remedy: Their Role In Folk Medicine. *International Journal of Medical Sciences*, 5, pp. 280-285.
- Sulistiana, E. (2020). *Uji Organoleptik Nugget Ayam dengan Penambahan Tepung Wortel (Daucus carota L.)*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Syam, A., Najamuddin, U., Kurniaty, Y., & Amalia, M. (2025). Development and Characterisation of Pumpkin Seed Coffee Drink Formulations: Nutritional, Antioxidant, and Sensory Properties. *Coffee Science*, 20(e202285).
- Triandita, N., Maifianti, K. S., Rasyid, M. I., Yuliani, H., & Angraeni, L. (2020). Pengembangan Produk Pangan Fungsional dalam Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat di Desa Suak Pandan Aceh Barat. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), pp.457-464.
- USDA. (2022). *Seeds, pumpkin seeds (pepitas), raw*. Tersedia dalam: <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/2515380/nutrients> [Diakses pada 16 Januari 2025]

- Utamie, N. A. T. (2023). *Gambaran Asupan Kalsium, Magnesium, dan Zat Besi Serta Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Kelas X Sman 3 Kota Tangerang yang Memiliki Kelebihan Berat Badan*. Tugas Akhir, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II.
- Viejo, C. G., Torrico, D. D., Dunshea, F. R., & Fuentes, S. (2019). Bubbles, Foam Formation, Stability and Consumer Perception of Carbonated Drinks: A Review of Current, New and Emerging Technologies for Rapid Assessment and Control. *Foods*, 8(596).
- Wahyuni, Y., Fasya, D. S., & Novianti, A. (2021). Analisis Perbedaan Asupan Kalsium, Magnesium, Zink, dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Atlet di SMA Negeri Ragunan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), pp. 71-80.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi dan Kalsium dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science*, 7(2), pp. 138-147.
- Wirivutthikorn, W. (2025). Effect of Dried Wolffia Powder on the Quality of Corn Milk Beverage Mixed with Dried Wolffia Powder. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 13(3), pp. 1268-1281.
- Yaralizadeh, M., Chegini, S. N., Najar, S., Namjoyan, F., & Abedi, P. (2024). Effectiveness of Magnesium on Menstrual Symptoms Among Dysmenorrheal College Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 12(2), pp. 70-76.
- Yazid, E. A., Wafi, A., Zahroh, R., & Azizah, N. (2023). Perbandingan Kadar Magnesium pada Air Minum Dalam Kemasan (AMDK) menggunakan

Metode Spektrofotometri dan Kompleksometri. *Chimica et Natura Acta*, 11(3), pp. 115-124.

Zlateva, D., Stefanova, D., Chocholov, R., & Ivanova, P. (2022). Study on The Impact of Pumpkin Seed Flour on Mineral Content of Wheat Bread. *Food Science and Applied Biotechnology*, 5(2), pp. 131-139.

Zorita, S. G., dkk. (2020). Scientific Evidence Supporting the Beneficial Effects of Isoflavones on Human Health. *Nutrients*, 12(12), pp. 1-25.