

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyani, A. P. (2021). Survei Pola Makan dan Kesehatan Mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Gadjah Mada yang Indekos di Yogyakarta pada Masa Pandemi COVID-19. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada Fakultas Teknologi Pertanian.
- Ahmad Arief, N., & Ferianto, B. (2020). *Gambaran Aktifitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19*. 19(2), 99–108.
- Al-Nabulsi, A. A., Obiedat, B., Ali, R., dan Osaili, T., (2014). Knowledge of probiotics and factors affecting their consumption by Jordanian College students. *International Journal of Probiotics and Prebiotics*, vol. (9)3:77-86
- Anawati, A. 2013. Preferensi Mahasiswa Kos Terhadap Makanan yang Dijual pada Warung Makan di Dusun Nologaten, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta. *Skripsi*. Tersedia di: <https://core.ac.uk/download/pdf/78026991.pdf> [diakses pada 25 November 2021 pukul 11:29 WIB]
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu, D., & Santoso, S. (2017a). HUBUNGAN POLA MAKAN (JUMLAH, JENIS DAN FREKUENSI) STATUS GIZI (ANTROPOMETRI DAN SURVEI KONSUMSI) DENGAN KETERATURAN HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 51 JAKARTA TIMUR TAHUN 2015. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 9, Issue 1).
- Ayu, D., & Santoso, S. (2017b). Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri dan Survei Konsumsi) dengan Keteraturan Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 51 Jakarta Timur Tahun 2015. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 9, Issue 1).
- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2017). *Analisis Pola Konsumsi dan Kebutuhan Konsumsi Pangan*. Tersedia di <http://bkp.pertanian.go.id/blog/post/analisis-pola-konsumsi-dan-kebutuhan-konsumsi-pangan> [diakses pada 1 Januari 2022 pukul 21:56 WIB].
- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2021). *Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kementerian Pertanian.

- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2015). *Panduan Penghitungan Pola Pangan Harapan (PPH)*. Jakarta: Kementerian Pertanian.
- Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.145>
- Boddhicitta. (2002). Terobosan Menuju Hidup Sehat Kuartet Nabati. *KVMI*. p.4-8.
- Burtis, G., Davis, J., dan Martin, S. 1988. *Applied Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Caballero, B., Finglas, P., dan Toldra, F. (2013). *Encyclopedia of Headache 1st Ed.* London: Elsevier, Inc.
- Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M., & Papalia, Z. (2017). College Student Work Habits are Related to Physical Activity and Fitness. In *International Journal of Exercise Science* (Vol. 10, Issue 7). <http://www.intjexersci.com>
- Cameron, M. E., dan Wija, A. (1988). *Manual on Methodology Consumption Studies: Oxford Medical Publications*. New York: Oxford University.
- CFNS. (2020). *Mengenal "Chobio" Lebih Dekat*. Tersedia di <https://cfns.ugm.ac.id/2020/05/19/mengenal-lebih-dekat-chobio/> [diakses pada 27 November 2021 pukul 20:11 WIB]
- Cheng, H. dan Furnham, A. (2013). Factors Influencing Adult Physical Health after Controlling for Current Health Conditions: Evidence from a British Cohort.. *PLoS ONE* 8(6): e66204. doi:10.1371/journal.pone.0066204.
- Claudina, I., Rahayuning, D. P., Kartini, A., Gizi Kesehatan Masyarakat, B., & Kesehatan, F. (2018). *Hubungan Asupan Serat Makanan dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi Fungsional pada Remaja Di SMA Kesatrian 1 Semarang* (Vol. 6). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Delimaris, I. (2013). Adverse Effects Associated with Protein Intake above the Recommended Dietary Allowance for Adults. *ISRN nutrition*.
- Demareth, E. W., Sun, S. S., Rogers, N., Lee, M., Reed, D., Choh, A. C., Couch, W., Czerwinski, S. A., Chumlea, W. C., Siervogel, R. M., dan Towne, B. (2007). Anatomical Patterning of Visceral Adipose Tissue: Race, Sex, and Age Variation. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, vol. 15(12).
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2008). Kegemukan Akibat Kurang Serat. Tersedia di <http://www.depkes.go.id> [diakses pada 27 November 2021 pukul 21:04 WIB].

- Dewi, K. S. (2008). Faktor-Faktor Risiko yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur Kronis pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Surya Medika*.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, dan Dewi, N. P. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baitturahmah Padang Angkatan 2018. *Health & Medical Journal*, vol. 3(1).
- Eliana, dan Sumiati, S. (2016). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Eva, F. (2015). Prevalensi Konstipasi dan Faktor Risiko Konstipasi pada Anak. *Tesis*. Denpasar: Program Pascasarjana Universitas Udayana.
- FAO/WHO. (2001). *Health and nutritional properties of probiotics in food including power milk with live lactic acid bacteria*. Argentina: Cordoba.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Yoli Farradika (1), Yuyun Umniyatun (2), Mochamad Iqbal Nurmansyah (3), Miftahul Jannah (4) (1)(2). *ARKESMAS*, 4(1).
- Fatima, M. M. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Punggung Bawah Akut pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Tahun 2018. *Skripsi*. Universitas Sriwijaya Fakultas Kedokteran.
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3).
- Fertman, Carl & Allensworth, dan Diane. (2010). *Health Promotion Programs from Theory to Practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Fletcher, J. (2020). *What is appetite*. Tersedia di <https://www.medicalnewstoday.com/articles/appetite> [diakses pada 22 Desember 2021 pukul 16:27 WIB].
- Fowler, J., Cohen, L., & Jarvis, P. (2013). *Practical Statistics for Field Biology* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Frost, J. (2021). *Spearman's Correlation Explained*. Tersedia di <https://statisticsbyjim.com/basics/spearmans-correlation/> [Diakses pada 30 Desember 2021 pukul 23:06 WIB].
- Garawi, F., Devries, K. M., Thorogood, N., dan Uauy, R. (2014). Global differences between women and men in the prevalence of obesity: Is there an

association with gender inequality? *European Journal of Clinical Nutrition*, vol.63(10).

Gibson, R. S. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. New York: Oxford University Press.

Glasziou, P. (2004). *Sore throat*.
<https://www.researchgate.net/publication/7872019>

Hall, J. E. (2011). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: Saunders Elsevier

Handayani Utami, N., Mubasyiroh Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat, R., Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, B., & Kesehatan, K. R. (2020). GIZI INDONESIA Journal of The Indonesian Nutrition Association. *Gizi Indon*, 2020(1), 37–48.
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v%vi%i.467>

Hardinsyah, Riyadi, H., dan Napitupulu, V. (2013). Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat. Tersedia di
https://www.researchgate.net/publication/301749209_KECUKUPAN_ENERGI_PROTEIN_LEMAK_DAN_KARBOHIDRAT [Diakses pada 28 November 2021 pukul 15:22].

Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Universitas Gunadarma.

Ihsan, D. 2021. *UGM Terima 9.210 Mahasiswa Baru di Tahun Akademik 2021/2022*. Tersedia di:
<https://www.kompas.com/edu/read/2021/08/02/151145571/ugm-terima-9210-mahasiswa-baru-di-tahun-akademik-2021-2022?page=all> [diakses pada 2 September 2021 pukul 09:41 WIB]

IOM (Institute of Medicine). (2005). Dietary Reference Intake for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. A Report of the Panel on Macronutrients, Subcommittees on Upper Reference Levels of Nutrients and Interpretation and Uses of Dietary Referen. Washington, DC: National Academies Press.

Irianto, D. (2000). *Panduan Olahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Andi

Istiany, A. dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Jannah, I. N., Mustika, A., dan Puruhito, E. F. (2017). Reduction of constipating scoring system among women aged 18-25 years old as a result of decocted trengguli (*Cassia fistula* L.). *Journal of Vocational Health Studies*. Vol (1) 02.

- Jayanto, I., Ningrum, V. D. A., dan Wahyuni. (2020). Gambaran serta Kesesuaian Terapi Diare pada Pasien Diare Akut yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Sleman. *Pharmacy Medical Journal*. Vol (3) 1.
- Jelinic, J. D., Nola, I. A., dan Matanic, D. (2008). Living or Away from Home- Impact on Student's Eating Habits. *Materia Socio Medica*. Vol (20) 4.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. -. KBBI. Tersedia di: <https://kbbi.web.id/>
- Kemendes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. Tersedia di <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> [diakses pada 27 November 2021 pukul 10:54 WIB]
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Klasifikasi Obesitas setelah Pengukuran IMT*. Tersedia di <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt> [diakses pada 28 November 2021 pukul 15:10 WIB].
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Tersedia di http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf [diakses pada 28 November 2021 pukul 16:16 WIB].
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia I*. Tersedia di Kemenkes RI: <https://kemkes.go.id/> [diakses pada 27 November 2021 pukul 21:23 WIB].
- Khapihah. (2000). *Kebiasaan Makan Pagi dan Jajan serta Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor, Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Fakultas Pertanian*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Khasanah, A. N. 2021. Survei Konsumsi Probiotik, Frekuensi Defekasi, dan Kualitas Feses Mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Gadjah Mada yang Indekos di Yogyakarta pada Masa Pandemi COVID-19. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada Fakultas Teknologi Pertanian.
- Khomsan, A., & Anwar, F. (2008). *Sehat Itu Mudah, Wujudkan Hidup Sehat dengan Makanan Tepat*. Jakarta: Hikmah.

- Kim, K. B., dan Shin, Y. A. (2020). Males with Obesity and Overweight. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrom*, vol. 29(1).
- Koppen, I. J. N., Velasco-Benitez, C. A., Benninga, M. A., di Lorenzo, C., & Saps, M. (2016). Using the Bristol Stool Scale and Parental Report of Stool Consistency as Part of the Rome III Criteria for Functional Constipation in Infants and Toddlers. *Journal of Pediatrics*, 177, 44-48.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.06.055>
- Kusharto, C. M. (2006). Serat makanan dan Peranannya bagi Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan* (Vol. 1, Issue 2).
- Kusuma, I. A., Sirajuddin, S., Jafar, N., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F., Universitas, M., & Makassar, H. (2014). *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar*.
- Lee, Y. M., Cho, Y. S., Jeong, S., dan Martirosyan, D. M. (2019). Effect of probiotics on stool characteristic of bottle-fed infants. *Functional Foods in Health and Disease*, vol. 9(3).
- Leger, D., Beck, F., Richard, J. B., Sauvet, F., dan Faraut, B. (2014). The risks of sleeping “too much”. Survey of a National Representative Sample of 24671 adults (INPES health barometer). *PloS one*, vol. 9(9).
- Lin, Y., Chou, C., dan Hsu C. (2017). Effects of Lactobacillus casei Shirota intake on caries risk in children. *Journal of Dental Sciences*, Vol. 12(2), 179-184.
- Mahfuzah, N. A., Rahayu, E. S., dan Murdiati, A. Pola Makan dan Pengaruh Konsumsi kapsul Probiotik *Lactococcus lactis* subsp. Cremoris FC Terhadap Frekuensi Defekasi dan Kualitas Feses pada Wanita Konstipasi di Kota Yogyakarta. *Tesis. Magister Ilmu dan Teknologi Pangan, Universitas Gadjah Mada*,
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Masnawati, A. (2014). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Tifoid pada Santri di Pondok Pesantren Tebuireng Jombang The Relationship Between Manner Of Consume And Phenome Of Typhoid At Tebuireng Islamic Boarding School Jombang*.
- Maxfield, L., dan Crane, J. S. (2021). *Vitamin C Deficiency*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Mayorga Ambarita, E., Madanijah, S., Naufal, D., Nurdin, M., Masyarakat, D. G., & Manusia, F. E. (2014). *Hubungan Asupan Serat Makanan dan Air Dengan Pola Defekasi Anak Sekolah Dasar di Kota Bogor (Association of*

Dietary Fiber and Water Intake with Defecation Pattern among Elementary School Students in Bogor City).
<https://core.ac.uk/download/pdf/230381822.pdf>

McCrea, G. L., Miaskowski, C., Stotts, N. A., Macera, L., & Varma, M. G. (2009). A Review of the Literature on Gender and Age Differences in the Prevalence and Characteristics of Constipation in North America. In *Journal of Pain and Symptom Management* (Vol. 37, Issue 4, pp. 737–745).
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2008.04.016>

McGuire, M., dan Beerman. (2011). *Nutritional Sciences: From Fundamentals to Food, Second Edition*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.

Melizah Kurniati, A. (2016). Mikrobiota Saluran Cerna: Tinjauan dari Aspek Pemilihan Asupan Makanan. In *Tinjauan dari Aspek Pemilihan Asupan Makanan JK Unila*, Vol. 1.

Miko, A., Bela Dina, P., Gizi, J., Kesehatan Kemenkes Aceh, P., Soekarno Hatta, J., Terpadu Poltekkes Kemekes Aceh Aceh Lampeneurut, K. R., & Besar, A. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh (Relationship breakfast pattern with nutrition status at college student Polytechnic of Health, Ministry of Health, Aceh). In *AcTion Journal* (Vol. 1, Issue 2).

Miller, L. E., Ouwehand, A. C., & Ibarra, A. (2017). Effects of probiotic-containing products on stool frequency and intestinal transit in constipated adults: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In *Annals of Gastroenterology* (Vol. 30, Issue 6, pp. 629–639). Hellenic Society of Gastroenterology. <https://doi.org/10.20524/aog.2017.0192>

Morelli, L. dan Capurso, L. (2012). FAO/WHO Guidelines on Probiotics: 10 Years Later. *J Clinical Gastroenterol*. Vol. 46

Murphy, M. H., Carlin, A., Woods, C., Nevill, A., MacDonncha, C., Ferguson, K., & Murphy, N. (2018). Active students are healthier and happier than their inactive peers: The results of a large representative cross-sectional study of university students in Ireland. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(10), 737–746. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0432>.

Nurohmi, S., dan Amalia L. (2012). Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecukupan Gizi Aktivis Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol. 7(3).

Oviani, G. A., Swastini, D. A., dan Nesa, N. N. M. (2015). Suplementasi probiotik terhadap konsistensi feses, frekuensi, dan durasi diare akut pada anak di RSUP Sanglah. *Jurnal Farmasi Udayana*, vol.4(1).

- Padua, R. N., & Guzman-Santos, R. D. (1998). *Fundamentals of Educational Research and Data Analysis: A Pafte Textbook Development Project*. Quezon: Katha.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., dan Feldman, R. D. (2008). *Human Development: Tenth Edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian-Status-Gizi-Final-SC*. Jakarta: P2M2 Kementerian Kesehatan.
- Peppas, G., Alexiou, V. G., Mourtzoukou, E., & Falagas, M. E. (2008). Epidemiology of constipation in Europe and Oceania: A systematic review. *BMC Gastroenterology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/1471-230X-8-5>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. (2019).
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. (2014).
- Phujiyanti, Y. (2004). Identifikasi Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa IPB. *Skripsi*. Bogor: Fakultas Pertanian, IPB
- Proverawati, A. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Purnawinadi, I. G. dan Lotulung, C. V. (2020). Kebiasaan Sarapan dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutrix Journal*, vol.4(1).
- Purwanto, S. (2008). Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 141-148
- Puslitbang Gizi dan Makanan. (2010). *Keragaman Jenis Makanan yang Dikonsumsi dan Tingkat Kecukupan Energi Protein Anak Balita (24 – 59 Bulan) Stunting di Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Tersedia di <http://repository.litbang.kemkes.go.id/2377/1/598%20GIZ%20-%20KERAGAMAN%20JENIS%20MAKANAN%20YANG%20DIKONSUMSI%20DAN%20TINGK.pdf> [Diakses pada 26 November 2021 pukul 21:28 WIB].
- Rahayu, A., Yulidasari, F., dan Setiawan, M. I. (2019). *Dasar-Dasar Gizi*. Yogyakarta: CV. Mine.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Setiawan, M. I. (2019). *DASAR-DASAR GIZI*. Yogyakarta: CV Mine.
- Rahayu, E. S. dan Utami, T. (2019). *Probiotik dan Gut Microbiota serta Manfaatnya pada Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

- Rahma Reza, R., Berawi, K., Karima, N., Budiarto, A. (2019). *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan Sleep Function in Health Management*.
- Ramadani, A. (2017). Hubungan Jenis, Jumlah, dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslim saat Puasa Ramadhan. *Skripsi*. Universitas Airlangga Program Studi Ners.
- Rasmada, S., Indrawani, Y. M., & Ayu Dewi Sartika, R. (2012). Artikel Penelitian Asupan Gizi dan Mengantuk pada Mahasiswa Nutrition Intake and Sleepiness on Students. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(3).
- Refita, K., Nuraida, L., dan Lioe, H. N. (2021). Ketersediaan Produk Pangan Mengandung Kultur di Situs Belanja Daring dan Pengetahuan Serta Persepsi Tentang Probiotik pada Mahasiswa di Jabodetabek. *Skripsi*. Fakultas Teknologi Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Salwan, H., Kesumawati, R., dan Bakri, A. (2016). Pola Defekasi Bayi Usia 7 – 12 Bulan, Hubungannya dengan Gizi Buruk, dan Penurunan berat Badan serta Persepsi Ibu. *Jurnal Sari Pediatri*, vol. 12(3).
- Santrock, J. W. 1999. *Life span development. 7th edition*. Boston: Mc Graw
- Saufika, A., Retnaningsih, & Alfiasari. (2012). Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. *Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 5(2), 157–165.
- Schultz, M., Thurston, L., Health, B., Yu, Y. C., & Chen, J. (2011). *Article in The New Zealand medical journal*.
<https://www.researchgate.net/publication/51034532>
- Sediaoetama, A. D. (2004). *Ilmu Gizi : untuk Mahasiswa dan Profesi* (5 ed.). Jakarta: Dian Rakyat.
- Setya, K. A. 2013. *Parasitologi: Praktikum Analisis Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sharkey, B. J. (2003). *Fitness And Health*. (E. D. Nasution, Penerj.) Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sholehani, M. F. (2018). Hubungan Tingkat Kelelahan dengan Prestasi Belajar Siswa dengan Sistem *Full Day School* di SMAN 2 Probolinggo. *Skripsi*. Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit.
- Sing, C., dan Wong, W. (2010). Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, vol.59 (3).
- Singh, et al. (2017). Influence of diet on the gut microbiome an implications for human health. *J Trasnl Med*.15:73

- Siregar, C. T. (2004). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Defekasi*. Tersedia di <https://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3597/keperawatan-cholina.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [diakses pada 26 November 2021 pukul 23:39 WIB].
- Siregar, S. A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Migren dan *Tension Type Headache* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Stambuk 2014. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.
- St Jeor, S. T., Howard, B. V., Prewitt, T. E., Bovee, V., Bazzarre, T., dan Eckel, R. H. (2001). Dietary protein and weight reduction: a statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism of the American Heart Association. *Circulation*, vol. 104(15).
- Sugiyono, (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surinah. (2009). *Buku Pintar Merawat Bayi 0-12 Bulan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tantri, I. N., dan Sundari, L. P. R. (2019). Hubungan jenis kelamin, konsumsi kafein, tinggal sendiri, dan jam mulai tidur dengan kualitas tidur buruk mahasiswa di Kota Denpasar. *Jurnal Media Udayana*, vol.8 (7).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan. Tersedia di <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/UU18-2012Pangan.pdf> [diakses pada 27 November 2021 pukul 14:16 WIB]
- University of British Columbia. (2015). *Okanagan Charter: An International Charter for Health Promoting Universities and Colleges*. Tersedia di: <https://wellbeing.ubc.ca/okanagan-charter> [diakses pada 2 September 2021 pukul 10:23 WIB]
- Walizer, M. H., dan Wienir, P. L. (1990). *Metode dan Analisis Penelitian: Mencari Hubungan*. (Arief S. S, Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Western Sydney University. (2015). *Constipation Information for adults*. Sydney: Health South Western Sydney Local Health District.

- WHO (World Health Organization). (2007). Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation. Geneva: WHO.
- WHO. (2004). Human energy requirements: Energy Requirements of Adults. *Report of a Joint FAO/WHO/UNU expert Consultation*.
- WHO. (2005). *The Treatment Of Diarrhoea: A manual for physician and other senior health workers*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2017). *Physical Activity*. Geneva: World Health Organization.
- Wijayanti, N. (2017). *Fisiologi Manusia dan Metabolisme Zat Gizi*. Malang: UB Press.
- World Gastroenterology Organization. (2010). *Constipation: A Global Perspective*. Tersedia di <https://www.worldgastroenterology.org/guidelines/constipation/constipation-on-english> [diakses pada 4 Januari 2022 pukul 20:47 WIB].
- World Health Organization. (1947). Constitution of the World Health Organization. *Chronicle of the World Health Organization*, 1:1-2.
- World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Tersedia di: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> [diakses pada 2 September 2021 pukul 09:13 WIB]
- World Health Organization. (1999). *Healthy Living: What is a healthy lifestyle*. Copenhagen: WHO Regional Office
- World Health Organization. (2010). World Health Statistics 2010: Causes of death. Tersedia di https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS10_Full.pdf [diakses pada 28 November 2021 pukul 22:51 WIB].
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Woteki, C. E., dan Thomas, P. R. (1992). *Eat for Life: The Food and Nutrition Board's Guide to Reducing Your Risk of Chronic Disease*. Washington DC: National Academies Press.
- Wu, T. C., Chen, L. K., Pan, W. H., Tang, R. B., Hwang, S. J., Wu Lite, James, F. E., & Chen, P. H. (2011). Constipation in Taiwan elementary school students: A nationwide survey. *Journal of the Chinese Medical Association* (74), 57 – 61.

- Wungow¹, L., Berhimpong², M., Telew³, A. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(03), 22–27.
- Yogisutanti, G., Kusnanto, H., Setyawati Maurits, L., & Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel, S. (2014a). *Hubungan antara Lama Tidur dengan Akumulasi Kelelahan Kerja pada Dosen The Relationship between Sleep Duration and Accumulated Fatigue* (Vol. 2).
- Yogisutanti, G., Kusnanto, H., Setyawati Maurits, L., & Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel, S. (2014b). *Hubungan antara Lama Tidur dengan Akumulasi Kelelahan Kerja pada Dosen The Relationship between Sleep Duration and Accumulated Fatigue* (Vol. 2).
- Yuni, N., Ariastuti, L. P., Sari, K. A. K., dan Aryani, P. (2021a). Hubungan antara kejadian mengantuk dengan asupan gizi dan aktivitas sehari-hari pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*. Vol. 1 (2). Doi: 10.24843.MU.2021.V10.i2.P03.
- Yuni, N., Pinatih, S. D., Ariastuti, L. P., Ayu, K., Sari, K., & Aryani, P. (2021b). Hubungan Antara Kejadian Mengantuk dengan Asupan Gizi dan Aktivitas Sehari-Hari pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 10(2). <https://doi.org/10.24843.MU.2021.V10.i2.P03>
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Zimmerman, M., & Snow, B. (2012). *An Introduction to Nutrition v. 1.0*. <http://lardbucket.org>