

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H. N., Sariati, Y., & Wilujeng, C. S. (2020). Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) Normal. *Journal of Issues in Midwifery* , IV (1), 20-28.
- Akbar, H., Qasim, M., Handayani, W. R., Ariantini, Y. S., Ramli, Gustirini, R., et al. (2021). Teori Kesehatan Reproduksi. In R. Gustirini, *Masalah-Masalah kesehatan Reproduksi* (pp. 89-90). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Al-Fanjari, A. S. (1999). Manfaat Olahraga bagi Tubuh Manusia. In *Nilai Kesehatan dalam Syariat Islam* (2nd Edition ed., p. 83). Jakarta: Bumi Aksara.
- Aliyah, H. (2016). Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (10.2), 214-238.
- Al-Shahrani, A. M., Miskeen, E., Shroff, F., Elnour, S., Algahtani, R., Youssry, I., et al. (2021). Premenstrual Syndrome and Its Impact on the Quality of Life of Female Medical Student at Bisha University, Saudi Arabia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare* .
- Anggraini, D. E. (2021). Hubungan Antara Konsumsi Manan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Kelas X SMAN 1 Kawedanan. 15-16.
- Ani, M., Aji, S. P., Sari, I. N., Syarif, S. I., Patimah, M., Nisa, H. K., et al. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. (N. Sulung, & R. M. Sahara, Eds.) Padang, Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian* , II (7), 2274.
- Depkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Dewi, N. K. (2019). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Tingkat I di ITEKES Bali. 13.
- Elkarimah, M. F. (2016). Kajian Al-Quran dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani dan Ruhani. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin* , XV, 116-117.

- Faiqah, S., & Sopiatur, R. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa TK II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima* , 9 (2), 1493-1494.
- Hasan, R., & Susanti, D. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMPN 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Medika Respati Jurnal Ilmiah Kesehatan* , 94.
- Husna, A., Rahmi, N., Safitri, F., & Andika, F. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* , 8 (1), 35-36.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan PMS pada Mahasiswi. *Media Gizi Mikro Indonesia* , X (1), 44.
- Inayah. (2016). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Sikap Menghadapi Sindrom Premenstruasi Siswa MTs. Manba'Ul Ulum Gebog Kudus. *Skripsi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Semarang*.
- Irawan, D. H. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Makanan Berserat terhadap Status Gizi Siswa SMA N 1 Salaman. 29.
- Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Usia Menarche dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* , 161.
- Lutfi Rahmatullah, d. (2013). Haid (Menstruasi) dalam Tinjauan Hadis. *Palastren Journal IAIN Kudus* , VI, 34-35.
- Mafluha, Y., Sumiati, I., & Pugianti, F. A. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* , X (2), 109-110.
- Malahayati. (2010). *Solusi Murah untuk Cantik Sehat Energik*. (D. Indriasari, Ed.) Yogyakarta: GREAT! Publisher.
- Mudjibah, S., Anwary, A. Z., & Octaviana, E. S. (2024). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stress dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri SMPN 2 Martapura Timur Tahun 2023. *Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB* .
- Nurbaiti, A., & Noerfitri. (2023). Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang* , XVIII (1).

- Nurdini, L., Aswin, B., Hidayati, F., & Nurdiani, I. (2022). Hubungan Gaya Hidup dan Psikologis Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja. *Jurnal Kesehatan* , XIII (3), 463.
- Oetoro. (2013). *Smart Eating: 1000 Jurus makan pintar & hidup bugar*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ramadani, P. D., Maya, S., & Ernalina, Y. (2023). Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro kaitannya dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas* , IV (2), 92.
- Ruhardi, R., Nugroho, W. A., & Mahardhani, A. J. (2021). Olahraga Kebugaran dan Kesehatan dalam Perspektif Islam. *Pelangi: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini* , III (2), 73-74.
- Saryono. (2009). *Sindrom Premenstrual*. Klaten: Nuha Medika.
- Sitorus, C. Y., Kresnawati, P., Nisa, H., & Karo, M. B. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Binawan Student Journal(BSJ)* .
- Suparman, E. (2017). *Premenstrual Syndrome* . Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Susanto, H. Mufarokhah, A. Setiyadi, L. Hansur, W. Laila, Z. Darni, et al., *Dietika Penyakit Degeneratif* (p. 6). Padang: PT Glogal Eksekutif Teknologi.