

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. Iaras. (2017). Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. *Jurnal Kesehatan*, 1–9.
- Amelia, N. (2021). *Mekanisme Paparan Radiasi Handphone Pada Tubuh Manusia Saat Tidur*. 9(13), 167–186.
- Asasih. (2021). *Fisiologi Menstruasi*.
- Atmadja W., B. (2021). Fisiologi Tidur. *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 1(2), 36–39. <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnal-kedokteran/article/view/25/pdf>
- Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023). *The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature*. 15(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.49146>
- Ayuni Moulinda, A., Fatmawati Imrar, I., Deviyanti Puspita, I., & Ikhsan Amar, M. (2023). Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta ABSTRAK. *Jgk*, 15(1), 1–12. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/355/217>
- Bull, F. C., Al-, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carolina, A., & Siregar, P. A. (2023). PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI UIN SUMATERA UTARA TAHUN 2023. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 100–106.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN*.
- Dewi, A. P., Hapsari, A., Ekawati, R., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir FIK di Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 5(12), 1251–1264. <https://doi.org/10.17977/um062v5i122023p1251-1264>

- Erza. (2019). Perdarahan Uterus Abnormal (PUA). *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas* 1, 2(6), 6–9. <http://scholar.unand.ac.id/61716/2/2>. BAB 1 (Pendahuluan).pdf
- Fauziah, E. N. (2022). Literature Review Analisis Faktor-faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2), 116–125.
- Hafiz Riyadli, D. (2020). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO. *Jornada Científica de Farmacología y Salud I LAS*, 28(1), 1–11.
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2023). *BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1.* 1–64.
- Iva Sulistya, Anindya Hapsari, & Hartati Eko Wardani. (2023). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Junk Food Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 436–447. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.644>
- Jardim, N. (2020). *Fix Your Period: Six Weeks to Life-Long Hormone Balance*. Random House.
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>
- Manuscript, A. (2015). *NIH Public Access*. 24(2), 127–134. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2013.11.002>.The
- Noviya. (2022). *Nalisis Kesetaraan Metabolik Aktivitas Fisik Dan Health-Related Quality of Life Mahasiswa*. 14–19.
- Nurul Indah Qoriaty, S. D. (2025). *Hubungan Siklus Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore*. 147(March), 11–40.
- Nurwahyuni, A., Oktriani, H., Monika, H., & Maulidiyah Hera. (2022). Efforts to Increase Knowledge about Menstruation in SMP Negeri 1 Sadananya. *Inspirasi Masyarakat Madani*, 002(001), 123–131.

- Pada, M., Putri, R., Sma, D. I., & Singaraja, N. (2021). *JMK : JURNAL MEDIA KESEHATAN Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Jalan Tukad Balian No . 180 Renon Denpasar-Bali Luh Yenti Armayanti , Putu Ayu Ratna Damayanti JMK : JURNAL MEDIA KESEHATAN Volume 14 Nomor 1 Juni 2021 PEND. 75–87.* file:///C:/Users/HP EITEBOOK 840 G5/Downloads/630-Article Text-2087-1-10-20210809.pdf
- Pada, M., & Usia, M. (2023). . *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL Special Issue, Volume 4 No. 2sp, Bulan Juni Tahun 2023 (Hal. 1-7).* 4(2), 1–7.
- Salwi, H. E., Afriwardi, A., & Handayani, T. (2025). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 6(1), 47–51. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v6i1.1378>
- Sequeira, J. paula. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Setyorini. (2022). *Universitas Muhammadiyah Surabaya 2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.* 7–20.
- Sholihah, Z., Fitriangga, A., In'am Ilmiawan, M., Pontianak, T., Barat, K., Biologi, D., Patobiologi, D., & Kedokteran, F. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 8(3), 1–5. <https://doi.org/10.26418/jc.v%vi%i.48503>
- Song, S., Choi, H., Pang, Y., Kim, O., & Park, H. Y. (2022). Factors associated with regularity and length of menstrual cycle : Korea Nurses ' Health Study. *BMC Women's Health*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01947-z>
- Study, O., & Alqahtani, M. A. (2025). *Evaluating poor sleep quality and its risk factors in non-dialysis chronic kidney disease patients from Saudi Arabia.* 28(December 2024).
- Syintia, H., Siregar, N., Pane, H., & Mustika, E. (2022). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FK UISU TAHUN 2022 THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH MENSTRUAL CYCLE IN FK UISU STUDENTS IN 2021 PENDAHULUAN Setiap perempuan usia reproduksi (aktivitas fisik berlebihan , asupan energi.* V(Ii). <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/319/267>

- Syintia, H., Siregar, N., Penelitian, A., Harris, A., Mustika, S. E., & Wardani, K. (n.d.). *THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH MENSTRUAL CYCLE IN FK UISU STUDENTS IN 2021*. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm>
- Wardani, I. K. (2021). Survei Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi FIKKM UNDIKMA Tahun 2021. *Teaching and Learning Journal of Mandalika*, 3(1), 17–25. <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/teacher/article/view/1070/902>
- WHO. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behavior for children and adolescents, adults and older adults. *Draft - for Consultation, March*, 1–33. <https://www.who.int/docs/default-source/physical-activity/call-for-consultation/draft-guideline-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour.pdf?sfvrsn=ddf523d54>
- WHO. (2024). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- Yasmin, A. A. (2025). *Studi Peran Desain Gedung Kuliah Bersama Universitas Negeri Malang Dalam Mendorong Aktivitas Fisik Mahasiswa : Pendekatan Active Design Guidelines Untuk Mengurangi Gaya Hidup Sedentari*. 14(3), 4967–4986.
- Yuliadha, A., & Setyaningrum, R. H. (2022). *Psikoneuroimunologi Depresi pada Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)*. 5(1), 38–51. <https://doi.org/10.13057/smj.v5i1.43238>