

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, F., Ozgoli, G. dan Rahnemaie, F.S. (2019) "A Systematic Review of The Role of Vitamin D and Calcium in Premenstrual Syndrome," *Obstetrics & Gynecology Science*, 62(2), hal. 73. Tersedia pada: <https://doi.org/10.5468/ogs.2019.62.2.73>.
- Abriani, A.A., Ningtyias, F.W. dan Sulistiyani, S. (2019) "Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome," *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22487/j26227622.2019.v3.i1.12652>.
- Afifah, H.N., Sariati, Y. dan Wilujeng, C.S. (2020) "The Relationship of Dietary Pattern and Carbohydrate Intake to Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Students of Midwifery Bachelor Program University of Brawijaya with Normal Body Mass Index (BMI)," *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), hal. 20–28. Tersedia pada: <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.3>.
- Allen, S.S., McBride, C.M. dan Pirie, P.L. (1991) "The Shortened Premenstrual Assessment Form," *The Journal of reproductive medicine*, 36(11), hal. 769–72. Tersedia pada: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1765953>.
- Almatsier (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Alvionita, F. (2016) *Hubungan Pola Makan dengan Pre Menstrual Syndrome pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- Ambarwati, F. (2012) *Ilmu Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Aminah, S., Rahmadani, S. dan Munadhiroh (2011) "Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Premenstrual Syndrome di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Jakarta Tahun 2011," *Jurnal Health Quality*, 2(3), hal. 129.
- Amry, C.M. dan Tjhin, P. (2020) "The Relationship of Vitamin B6 Intake With Premenstrual Syndrome in Junior High School Female Students," *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4), hal. 166–168.
- Andani, R.W. (2020) "Relationship Between Degree of Stress and Physical Activity of Female Students with Premenstrual Syndrome," *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 8(2), hal. 125–133. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/jbe.v8i22020>.
- Anggraini, A.D.N., Anshory, J. dan Satriani, S. (2023) "Hubungan Asupan Zink, Kalsium dan Sosial Ekonomi Keluarga dengan Prestasi Belajar Siswa Usia

- 13-15 Tahun di Smp Nabil Husein Samarinda,” *Widya Kesehatan*, 5(1), hal. 41–49. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v5i1.4069>.
- Anggraini, D. (2021) *Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Remaja Putri Kelas X SMAN 1 Kawedanan*. STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Anggraini, P., Rusdi dan Ilyas, E.I. (2015) “Kadar Na⁺, K⁺, Cl⁻, dan Kalsium Total Serum Darah serta Hubungannya dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi,” *Bioma*, 11(1), hal. 50. Tersedia pada: [https://doi.org/10.21009/bioma11\(1\).6](https://doi.org/10.21009/bioma11(1).6).
- Aprilia, D.T. (2024) *Pengaruh Kombinasi Teknik Self Talk dan Teknik Journaling Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Mengalami Pre Menstrual Syndrome Di SMPN 2 Tasikmalaya*. Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
- Arab, A. *et al.* (2020) “Beneficial Role of Calcium in Premenstrual Syndrome: A Systematic Review of Current Literature,” *International Journal of Preventive Medicine*, 11(156), hal. 1–7. Tersedia pada: https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_243_19.
- Arikunto (2010) *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arisman (2009) *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Arismawati, D.F. *et al.* (2023) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Audiana, L.A., Djojosingito, M.A. dan Ekowati, R.R. (2023) “Perbedaan Antara Tingkat Pengetahuan tentang Osteoporosis pada Asupan Kalsium Siswa yang Terpenuhi dan Tidak Terpenuhi,” *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), hal. 58–64. Tersedia pada: <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.5602>.
- Bertone-Johnson, E.R. *et al.* (2005) “Calcium and Vitamin D Intake and Risk of Incident Premenstrual Syndrome,” *Archives of Internal Medicine*, 165(11), hal. 1246. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1001/archinte.165.11.1246>.
- BPOM (2013) *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. BPOM RI.
- Daiyah, I. *et al.* (2021) “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri,” *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), hal. 2273–2286.
- Daniartama, B. *et al.* (2021) “Obesitas Berhubungan dengan Pre Menstrual

- Syndrome (PMS) pada Mahasiswi,” *Journal of Nutrition College*, 10, hal. 207–217. Tersedia pada: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.
- Dewi, M.A.K. (2022) “Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kecukupan Vitamin B6 Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi,” *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), hal. 138–147.
- Dewi, T.K., Hapsari, E.D. dan Purwanto, P. (2019) “Prevalensi Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) dan Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) pada Remaja di Kota Yogyakarta,” *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(1), hal. 373. Tersedia pada: <https://doi.org/10.52822/jwk.v4i1.88>.
- Dolorosa, M. *et al.* (2018) “Asupan mikronutrien sebagai faktor risiko kejadian sindrom pramenstruasi pada wanita vegetarian,” *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), hal. 1858–4942.
- ELBanna, M.M. *et al.* (2019) “Relation Between Body Mass Index and Premenstrual Syndrome,” *Current Science International*, 8(2), hal. 394–402. Tersedia pada: <https://www.curreweb.com/csi/csi/2019/394-402.pdf>.
- Estiani, K. dan Nindya, T.S. (2018) “Hubungan Status Gizi dan Asupan Magnesium dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri,” *Media Gizi Indonesia*, 13(1), hal. 20. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.20-26>.
- Fauziah, Putra, Y. dan Muazinah, B. (2023) “Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Kualitas Tidur pada Remaja Putri di SMPN 3 Unggul Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar,” *Jurnal Anestesi*, 1(2), hal. 200–222. Tersedia pada: <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i2.578>.
- Fauziyah, N. (2018) *Analisis Data Menggunakan Chi Square Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis*. 1 ed, *Sustainability (Switzerland)*. 1 ed. Diedit oleh G. Mulyo. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Fen Tih, F.T. *et al.* (2017) “Efek Konsumsi Suplemen Kalsium dan Magnesium terhadap Dismenore Primer dan Sindrom Premenstruasi pada Perempuan Usia 19–23 Tahun,” *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 5(3), hal. 159. Tersedia pada: <https://doi.org/10.29313/gmhc.v5i3.2161>.
- Fradista, A.D. (2023) “Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dan Tingkat Stres Psikologis dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Indkos Usia 18–22 Tahun di Fakultas Farmasi Universitas Airlangga,” *Media Gizi Kesmas*, 12(1), hal. 94–103. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.94-103>.
- Geta, T.G., Woldeamanuel, G.G. dan Dassa, T.T. (2020) “Prevalence and

Associated Factors of Premenstrual Syndrome Among Women of The Reproductive Age Group in Ethiopia: Systematic Review and Meta-Analysis,” *PLOS ONE*, 15(11 November), hal. 1–12. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241702>.

Gibson, R.S. (2005) *Principles of Nutritional Assessment*. 2 ed. Oxford University Press.

Hardinsyah, Evi, D. dan Wirna, Z. (2008) “Hubungan Konsumsi Susu dan Kalsium dengan Densitas Tulang dan Tinggi Badan Remaja,” *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(1), hal. 43–48.

Hasibuan, I.K. dan Khadijah (2025) “Hubungan Status Sosial Ekonomi Keluarga dan Status Gizi Pada Anak Usia Dini di Desa Hasahatan Julu,” *Jurnal Raudhah*, 13(1), hal. 69–80. Tersedia pada: <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah>.

Henshaw, C.A. (2007) “PMS: Diagnosis, Etiology, Assessment and Management,” *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(2), hal. 139–146. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.003392>.

Hollins-Martin, C. *et al.* (2014) *Handbook of Diet and Nutrition in the Menstrual Cycle, Periconception and Fertility*. 1 ed. Wageningen Pers.

Jelmila, S.N., Hasni, D. dan Liana, N. (2023) “Asupan Magnesium, Kalsium dan Vitamin D dengan Premenstrual Syndrome,” *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 10(2), hal. 138–144. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i2.1031>.

Kamilah, Z.D., Utomo, B. dan Winardi, B. (2021) “Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri,” *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), hal. 160–166. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>.

Kanah, P. (2020) “Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan,” *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), hal. 203–211.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji*. Indonesia: Menteri Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*. Indonesia: Menteri Kesehatan RI.

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

Indonesia 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia pada: <https://doi.org/10.29103/averrous.v2i2.412>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018a) “Laporan Nasional Riskesdas 2018,” *Lembaga Penerbit Balitbangkes* [Preprint]. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Tersedia pada: [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018b) *Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat*, Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Tersedia pada: <https://litbang.kemkes.go.id>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Indonesia: Menteri Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Indonesia: Menteri Kesehatan RI.

Kusumaningsih, T.P. dan Wulandari, F.C. (2023) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Kelas Ix Smpn 13 Purworejo Di Kecamatan Kutoarjo Kabupaten Purworejo,” *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 14(2), hal. 40–47.

Lestari, C.T., Kustiyah, L. dan Khomsan, A. (2024) “The energy intake, nutritional status, menarche at age, and premenstrual syndrome in female adolescents,” *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 12(4), hal. 273. Tersedia pada: [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(4\).273-283](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(4).273-283).

Lestari, W.D., Masrikhiyah, R. dan Sari, D.R.S. (2022) “Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Asupan Makanan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi MTS Darul Abror,” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), hal. 14650–14661.

Lunardi, S.N. *et al.* (2023) “Hubungan Obesitas dengan Premenstrual Syndrome,” *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(2), hal. 179–185. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v29i2.2424>.

Luqmanasari, E. dan Kalimantan, N.A. (2022) “Hubungan Diet Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome,” *Publikasi Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 01(02), hal. 426–434.

Manggul, M.S., Trisnawati, R.E. dan F.M.Bebok, C. (2023) “Status Gizi, Asupan

- Zat Besi, Kalsium, Vitamin B6 dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa Kebidanan,” *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(3), hal. 173–184.
- Masri, E., Nasution, N.S. dan Ahriyasna, R. (2022) “Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang,” *Jurnal Kesehatan*, 10(1), hal. 23–30. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25047/jkes.v10i1.284>.
- Masrurroh, L. dan Muniroh, L. (2021) “The Correlation Between Nutritional Status and Calcium Adequacy Level on The Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Female Students at The Faculty of Public Health Universitas Airlangga,” *The Indonesian Journal of Public Health*, 16(3), hal. 426. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/ijph.v16i3.2021.426-436>.
- Mayo, J.L. (1999) “Premenstrual Syndrome: A Natural Approach to Management,” *Applied Nutritional Science Report*, 5(6), hal. 1–8. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1097/00017285-198805000-00008>.
- Mizgier, M. *et al.* (2019) “The Relationship Between Body Mass Index, Body Composition and Premenstrual Syndrome Prevalence In Girls,” *Ginekologia Polska*, 90(5), hal. 256–261. Tersedia pada: <https://doi.org/10.5603/GP.2019.0048>.
- Moghadam, A.D. *et al.* (2014) “Epidemiology of Premenstrual Syndrome, A Systematic Review and Meta-Analysis Study,” *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(2), hal. 106–109. Tersedia pada: <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/8024.4021>.
- Mohib, A. *et al.* (2018) “Premenstrual Syndrome: Existence, Knowledge, and Attitude Among Female University Students in Karachi,” *Cureus*, 10(3). Tersedia pada: <https://doi.org/10.7759/cureus.2290>.
- Mulyani, E.Y. (2015) “Analisis Rata-Rata Asupan Kalsium dan Zat Besi Remaja Berdasarkan Status Ekonomi di Pulau Jawa,” *Nutrire Diaita*, 7(1), hal. 1–15.
- Musirrah, S., Sunaryat, T. dan 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*, hal. 77–81.
- Nasution, A.S. *et al.* (2022) “Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi,” *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), hal. 79. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>.
- Nazir, M. (2009) *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo (2018) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nova, M. dan Yanti, R. (2018) “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa MTs.S An-Nur Kota Padang,” *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), hal. 169–175.
- Novita, R. (2018) “Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya,” *Amerta Nutrition*, 2(2), hal. 172. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181>.
- Nurjanah, G. (2021) *Gambaran Tingkat Kecemasan saat Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri di MAN 2 Kota Tasikmalaya*. Universitas Bakti Tunas Husada.
- Oboza, P. *et al.* (2024) “Relationships between Premenstrual Syndrome (PMS) and Diet Composition, Dietary Patterns and Eating Behaviors,” *Nutrients*, 16(12). Tersedia pada: <https://doi.org/10.3390/nu16121911>.
- Par'i, H.M., Wiyono, S. dan Harjatmo, T.P. (2017) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pasaribu, I.H., Rahayu, M.A. dan Marlina, R. (2022) “Overweight dan Premenstrual Syndrome,” *HSG Journal*, 7(1), hal. 1–9. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/hsg.v7i01.7956>.
- Pritasari, Damayanti, D. dan Lestari, N.T. (2017) *Gizi dalam Daur Kehidupan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Putri, S.A. *et al.* (2022) “Literature Review: Alteration in the Age of Menarche Among Indonesian Adolescent,” *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), hal. 39–48. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24903/kujkm.v8i1.1406>.
- Rahayu, A. *et al.* (2017) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia, Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Rahayu, N.S. dan Safitri, D.E. (2016) “Hubungan Asupan Multivitamin dan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi Gizi FKM UI,” *Jurnal ARGIPA*, 1(1), hal. 1–9.
- Ramadhani, R., Setiawati, R.O. dan Evayanti, Y. (2016) “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMPN 5 Bandar Lampung Tahun 2015,” *Jurnal Dunia Kesmas*, 5(2), hal. 65–73. Tersedia pada: <http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=jurdk&page=article&op=view&path%5B%5D=320>.
- Rapkin, A.J. dan Akopians, A.L. (2012) “PMS & PMDD: Pathophysiology,” *Menopause International*, 18(2), hal. 52–59.

- Reeder, S.J., Martin dan Griffin, K. (2011) *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Ridwan, M. dan Fibrila, F. (2025) “Hubungan Riwayat Keluarga Dan Siklus Menstruasi Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri,” 4(3), hal. 2763–2770.
- Rukmini, S., Hartati, S. dan Nuraeni, R. (2022) “Asupan Garam dan Gejala Premenstrual pada Remaja,” *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(1), hal. 34–41.
- Saldanha, N. dan Fisher, M. (2022) “Menstrual disorders in adolescents and young adults with eating disorders,” *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(8), hal. 101240. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2022.101240>.
- Sandy, Y. *et al.* (2023) “Online Food Consumption Dan Asupan Kalsium Terhadap Status Gizi Remaja Di Kota Medan,” *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 7(1), hal. 77–90. Tersedia pada: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgpps>.
- Sari, T.P., Haryanti, R.S. dan Zulfatunnisa, N. (2019) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Putri “Remaja Cerdas, Peduli Kespro.”* 1 ed. SURakarta: Yuma Pustaka.
- Sartika, I. *et al.* (2015) “Hubungan Antara Asupan Asam Lemak Linoleat dan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Remaja Putri di Kelurahan Tambakaji Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang,” *Jurnal Riset Gizi*, 3(2), hal. 18–23. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31983/jrg.v3i2.4299>.
- Sarwono, S.W. (2012) *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali.
- Saryono, S. (2009) *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono dan Sejati, W. (2009) *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyawati, V.A. V dan Hartini, E. (2018) *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Sinaga, E. *et al.* (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Global one.
- Sirajuddin, Surmita dan Astuti, T. (2018) *Survey Konsumsi Pangan*. 1 ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Siregar, E. dan Lestari, S. (2020) “Relationship of Nutritional Status and Intensity of Premenstrual Syndrome in Adolescents,” *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), hal. 155–162.
- Soheila, S. *et al.* (2016) “Effects of Vitamin B6 on Premenstrual Syndrome: A

- Systematic Review and Meta-Analysis,” *Journal of Chemical and Pharmaceutical Sciences*, 9(3), hal. 1346–1353.
- Souza, M.C. De *et al.* (2000) “A Synergistic Effect of a Daily Supplement for 1 Month of 200 mg Magnesium plus 50 mg Vitamin B 6 for the Relief of Anxiety-Related Premenstrual Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Crossover Study,” *Journal of Women’s Health & Gender-Based Medicine*, 9(2), hal. 131–139. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1089/152460900318623>.
- Steiner, M. *et al.* (2006) “Expert Guidelines for The Treatment of Severe PMS, PMDD, and Comorbidities: The Role of SSRIs,” *Journal of Women’s Health*, 15(1), hal. 57–69. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1089/jwh.2006.15.57>.
- Sudiarmanto, A.R. dan Sumarmi, S. (2020) “Hubungan Asupan Kalsium dan Zink dengan Kejadian Stunting Pada Siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya,” *Media Gizi Kesmas*, 9(1), hal. 1. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/mgk.v9i1.2020.1-9>.
- Sugiyono (2020) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 2 ed. Diedit oleh Sutopo. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B. dan Fajar, I. (2016) *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Suparman, E. (2011) *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: EGC.
- Teja, N.M.A.Y.R. *et al.* (2023) “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrom pada Siswi Sekolah Menengah Atas,” *Bali Medika Jurnal*, 10(1), hal. 86–95. Tersedia pada: <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.327>.
- The American College of Obstetricians and Gynecologist (2023) “Management of Premenstrual Disorders,” *Obstetrics & Gynecology*, 142(6), hal. 1516–1533. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000005426>.
- Trisianti, G. dan Setyaningrum, Z. (2021) “Peran Asupan Kalsium Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri,” *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), hal. 23–30. Tersedia pada: <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.453>.
- Umami, I. (2019) *Psikologi Remaja*. 1 ed. Yogyakarta: IDEA Press Yogyakarta.
- Wahyuni, S.D.A. dan Izhar, M.D. (2018) “Determinan yang Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri Di SMPN 7 Kota Jambi,” *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), hal. 59–70. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i1.6543>.

- Walsh, S. *et al.* (2015) "Diagnosis, Pathophysiology and Management of Premenstrual Syndrome," *The Obstetrician & Gynaecologist*, 17(2), hal. 99–104. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1111/tog.12180>.
- WHO (2024) *Adolescent Health, World Health Organization*. Tersedia pada: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>.
- Wijayanti, R.T. (2024) "Asupan Kalsium , Magnesium Dan Tingkat Stres Sebagai Faktor Resiko Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri," *Wijayanti, Riski Tri Mohammad Shoim Dasuki*, hal. 87–94.
- Wowor, P., Engkeng, S. dan Kalesaran, A.F.. (2021) "Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pelajar di Sekolah Dasar Negeri 16 dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado," *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 6(2), hal. 91–98.
- Wulanta, E., Amisi, M.D. dan Punuh, M. (2019) "Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi dengan Status Gizi Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Desa Kima Bajo Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara," *Jurnal KESMAS*, 8(5), hal. 34–41.
- Yonkers, K.A., O'Brien, P.S. dan Eriksson, E. (2008) "Premenstrual Syndrome," *The Lancet*, 371(9619), hal. 1200–1210. Tersedia pada: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60527-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9).
- Zahra, C.A. *et al.* (2023) "Hubungan Kebiasaan Minum Berpemanis dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Dewasa Muda," *Jurnal Implementa Husada*, 4(2). Tersedia pada: <https://doi.org/10.30596/jih.v4i2.14460>.
- Zulaika, S., Panggayuh, A. dan Kusmiwiyati, A. (2023) "Hubungan Stres Akademik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Premenstrual Syndrome pada Siswi Kelas 9 SMPN 1 Sumberpucung," *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), hal. 149–161.