

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. Iaras. (2023). Falsafah dan Teori Keperawatan. In *Media Sains Indonesia*.
- Alzueta, E., & Baker, F. C. (2023). The Menstrual Cycle and Sleep. *Sleep Medicine Clinics*, 18(4), 399–413. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2023.06.003>
- Anastasiadis, X., & Matsas, A. (2023). Impact of Chemicals on the Age of Menarche : A Literature Review. *MDPI*.
- Arlayati, A., & Ikhwan, I. (2023). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur dan Status Gizi terhadap Disminore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 13(2), 1–6. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v8i2.1083>
- Asrullah, M., Hoir, M. L., Feskens, E. J. M., & Boonstra, A. M. (2022). Trend In Age At Menarche And Its Association With Body Weight , Body Mass Index And Non - Communicable Disease Prevalence In Indonesia : Evidence From The Indonesian Family Life Survey ( IFLS ). *BMC Public Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12995-3>
- Dwi, L. (2024). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Siklus Menstruasi Siswi Sma Di Kota Denpasar. *Arc. Com. Health*, 11(3), 702–713.
- Efendi, B. P., Lestari, Y. P., Basit, M., Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F., Mulia, U. S., Timur, B., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F., Mulia, U. S., Timur, B., & Selatan, K. (2024). Tingkat Stres dan Kualitas Tidur yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(3), 657–666.
- Fatmaningsih, N. K. (2024). Relationship Of Sleep Quality With Menstrual Cycle In Teenagers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(4), 2913–2920. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Fiandari, Y. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Batu X Tanjungpinang. *Medic Nutricia*, 20(4). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 94–104. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.94-104>
- Herdiani, F. D. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 3(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi,

Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630–641. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>

- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(1), 77–89.
- Ismatuddiyannah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27236.
- Kholifah, S. (2026). Kontribusi Komunikasi , Informasi , dan Edukasi Berbasis Audiovisual terhadap Penguatan Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Pencegahan Kehamilan Tidak Diinginkan ( KTD ). *The Indonesian Journal of Health Science*, 17(2).
- Kiss, O., Arnold, A., Weiss, H. A., & Baker, F. C. (2024). The Relationship Between Sleep and Menstrual Problems In Early Adolescent Girls. *Sleep Science and Practice*. <https://doi.org/10.1186/s41606-024-00111-w>
- Leonardo, A. F., Sakasmita, S., Oktavina, R., & Hon, H. W. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kapasitas Memori Kerja pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran UKRIDA Angkatan 2019. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 30(1), 1–6. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v30i1.2702>
- Lestari, W., Wildayani, D., & Ningsih, W. L. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine Al Falah Padang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(1), 50–56.
- Maftuchul, H. M. (2022). Intervensi Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Pada Ansietas Lansia Hipertensi Dengan Pendekatan Teori Model Adaptasi Roy. *Jurnal Keperawatan*, 14(01), 207–218. file:///C:/S1 PERAWAT/22.+JK+VOL+14+NO+1+Maret+2022+hal+207-218+(Moch+Maftuchul+Huda).pdf
- Makrina, A., Hemas, R., & Silalahi, V. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Di Asrama Putri Emaus Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(12), 1–6.
- Manoppo, M. W. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *Malahayati Health Student Journal*, 3(April 2022), 2098–2107.
- Masthura, S. (2025). Pengaruh Stres , Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(1), 20–29.

- Muntomimah, S., & Syahrul Mubarak. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner. *Efektor*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Novita, R. D., & Elmaghfuroh, D. R. (2025). Implementasi Perilaku Sleep Hygiene Pada LansiaTn. P dengan Gangguan Pola Tidur di Desa Rejoagung Kabupaten Banyuwangi. *Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 9(7), 169–175.
- Nur, Z., Amalia, R., Fauziah, M., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Universitas, M., Nur, Z., Amalia, R., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *ARKESMAS*, 7(1), 29–38.
- Nurhasanah, N., & Ningsih, A. D. (2023). Perkembangan Remaja Berdasarkan Gender. *Coution: Journal Counseling and Education*, 4(2), 35–41. <https://doi.org/10.47453/coution.v4i2.1272>
- Nursiah, W. O. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas Kelas VII Di Smp Negeri 4 Kota Baubau Tahun 2021. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 1(1), 27–32. <https://doi.org/10.57151/jsika.v1i1.29>
- Pramudita, R. J., & Agni, J. F. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Kelas Karyawan STT Texmaco Subang Dengan Metode Pittsburgh Sleep Quality Index ( PSQI ). *Infotex*, 3(2), 224–233.
- Pratiwi, R. J., Imaniyah, S. A., Suryani, I., & Sriphol, A. (2024). Peranan Etika Keilmuan dalammembentuk Penelitian yang Bertanggung Jawab. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1206, 583–605.
- Putra, S., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 27876–27881.
- Rahmawati, T. (2021). Teori Hipotesa dan Proposisi Penelitian. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(November), 188–203.
- Riyeni, E. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023 Remaja , menurut World Health Organization merupakan seseorang yang berusia antara 10 – 19 tahun ( WHO , 2018 ). Sedangkan , menurut National. *Journal Of Social Science Research*, 4, 7907–7920.
- Rizky Anggraeni, K., Lubis, R., & Azzahrer, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Menara Medika*, 5(1), 109–120.
- Rukmadhata, M., Palupi, R., Putri, R. H., & Kumalasari, D. (2025). Hubungan

- Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas X di SMAN 1 Gadingrejo. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(5), 274–280. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i5.578>
- Sadewa Fanuelciho. (2024). Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia Pada Lansia Aktif Berolahraga. *Kesehatan Dan Olahraga*, 8.
- Sagita Shelly. (2023). Hubungan Durasi Menstruasi, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Disminorhea Pada Remaja Putri. *Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26).
- Saputra, S. A., Hasanah, Z., Puriastuti, A. C., Amelia, D., Putri, D. F., Zariroh, Z. A., & Dani, N. W. R. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi : Studi Pada Remaja di Kabupaten Malang. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 98–103. <https://doi.org/10.37148/arteri.v6i2.578>
- Setyawan, D. A. (2022). *Statistika Kesehatan* (Astuti Budi Athanasia (ed.)). Tahta Media Group.
- Setyawan, D. A., Fahrada, N., Pd, M., Faelasofi, R., Widyasari, T., & Mawardati, R. (2022). *Statistika Terapan* (Paryono, S). Tahta Media Group.
- Silalahi, V., Kurniawaty, Y., & Winarni, S. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Hang Tuah 1 Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Alamat*, 9(1).
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa FK UISU Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyowati, W. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Sumiok Sweetenia Cindy. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit GMIM Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 48–55.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Tojiri, Y. (2023). *Buku Dasar Metodologi Penelitian: Teori Desain dan Analisis Data*. In Takaza Innovatix Labs.
- Utami. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Wahyu, W. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Pada

Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 20(2), 34–43.

Widyaningrum, R., Sujoko, A. F., & Anggraeni, D. N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Siswa MTSN 7 Bantul di Era New Normal. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(01), 50–57. <http://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/318>

Wijaya, Y. A. (2022). Classification of Nursing Theory Developed By Nursing Experts: a Literature Review. *Nursing Sains*, 23(2), 1–49.

Yoelanda, W. P. A. (2025). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di MAN 1 Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3(2), 65–89. <https://doi.org/10.55606/jig.v3i2.3619>

