

DAFTAR PUSTAKA

- Afiattami, A. A. (2023). *Hubungan Antara Perilaku Makan, Konsumsi Fitoestrogen dan Kronotipe dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman*. Universitas Jenderal Soedirman.
- 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 Massa Tubuh (IMT) Normal. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 20–28.
- AlAteeq, D. A., Alotaibi, R., Al Saqer, R., Alharbi, N., Alotaibi, M., Muslet, R., & Alraqibah, R. (2021). Caffeine Consumption, Intoxication, and Stress among Female University Students: a Cross-Sectional Study. *Middle East Current Psychiatry*, 28(30), 1–10.
- Al-Goblan, A. S., Al-Alfi, M., & Khan, M. Z. (2014). Mechanism Linking Diabetes Mellitus and Obesity. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 7, 587–591.
- Alim, I. Z., Winarsih, S., & Elvira, S. (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Allen, S. S., McBride, C. M., & Pirie, P. L. (1991). The Shortened Premenstrual Assessment Form. *The Journal of Reproductive Medicine*, 36(11), 769–772.
- Andiarna, F. (2018). Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 8–13.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Analisis Profil Penduduk Indonesia - Badan Pusat Statistik Indonesia*.
- Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 23–28.
- Breit, S., Kupferberg, A., Rogler, G., & Hasler, G. (2018). Vagus Nerve as Modulator of the Brain-Gut Axis in Psychiatric and Inflammatory Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 9(44), 1–15.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Cheng, S. H., Shih, C. C., Yang, Y. K., Chen, K. T., Chang, Y. H., & Yang, Y. C. (2013). Factors Associated with Premenstrual Syndrome - A Survey of New Female University Students. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 29(2), 100–105.
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian (JIP)*, 2(7), 2273–2285.
- Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Premenstruasi Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *JKEP*, 6(2), 184–209.

- Dewi, M. A. K, Masruroh, L. & Muniroh, L. (2022). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Vitamin B6 dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 8(3), 138–147.
- Duryat, M., Abdurohim, S., & Permana, A. (2021). *Mengasah Jiwa Kepemimpinan: Peran Organisasi Kemahasiswaan*. Penerbit Adab.
- Elvieta, E., Hafisah, U. S., & Lestar, A. B. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Wanita Usia Subur dalam Upaya Mengurangi Gejala dan Dampak Premenstrual Syndrome di Kecamatan Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 19–25.
- Ersafiyanti, A., & Angesti, A. N. (2023). Hubungan Pola Tidur, Stres, Asupan Zat Gizi Mikro dengan Premenstrual Syndrome pada Siswi SMA Budhi Warman 1 Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi (JAKAGI)*, 3(2), 46–56.
- Fahreza Septa Megananda, & Sanaji Sanaji. (2021). Pengaruh Gaya Hidup Sehat dan Citra Merek terhadap Preferensi Konsumen Minuman Ready to Drink (RTD). *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(4), 1613–1622.
- 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), 1486–1494.
- Famarzi, M., Kheirkhah, F., & Azadfrouz, S. (2014). Psychological predictors of Premenstrual Syndrome. *HealthMED*, 8(9), 1031–1040.
- Fidyowati, F. Y., Astutiningrum, D., & Riyanti, E. (2021). Correlation Between Premenstrual Syndrome And Sleep Quality. *Prosiding University Research Colloquium*, 796–803.
- Frau, R., Traccis, F., & Bortolato, M. (2019). Neurobehavioral Complications of Sleep Deprivation: Shedding Light on The Emerging Role of Neuroactive Steroids. *Journal of Neuroendocrinology*, 32(1), 1–13.
- Ginting, S. S. B., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly, V. (2022). Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein dan Asupan Kafein pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 264–271.
- Hanin, F. S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2021). Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Kejadian Premenstruasi Sindrom. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2), 58–66.
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22–33.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22), 9–21.
- ICO. (2021). *Coffee Development Report 2020*.
- Imayani, S., Myrnawati, C. H. & Aritonang, J. (2019). Gastritis dan Faktor-Faktor yang Berpengaruh (Studi Kasus Kontrol) di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 132–144.
- Kadita, F., & Wijayanti, H. S. (2017). Hubungan Konsumsi Kopi dan Screen-time dengan Lama Tidur dan Status Gizi pada Dewasa. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 301–306.

- Kamel, D. M., Tantawy, S., Bekhet, A., & Elbkery, N. (2021). The Relationship Between Premenstrual Syndrome and The Quality of Sleep Among Egyptian Women: An Observational Study. *Archives of the Balkan Medical Union*, 56(2), 172–178.
- Kharaba, Z., Sammani, N., Ashour, S., Ghemrawi, R., Al Meslamani, A. Z., Al-Azayzih, A., Buabeid, M. A., & Alfoteih, Y. (2022). Caffeine Consumption among Various University Students in the UAE, Exploring the Frequencies, Different Sources and Reporting Adverse Effects and Withdrawal Symptoms. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2022(1), 1–7.
- Kusumawati, A., & Finurina, I. (2017). Pengaruh Frekuensi Konsumsi Kafein Terhadap Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 – 2015 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Sainteks*, 13(2).
- Lestari, D. R., Haniyah, S., & Wirakhmi, I. N. (2024). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa. *Journal Innovation in Education (INOVED)*, 2(1), 215–226.
- Lestari, T. (2019). *Prevalensi dan Manajemen Premenstrual Syndrome Saat Menjalani Aktivitas Olahraga pada Mahasiswa FPOK UPI*.
- Lisnawati, L. (2017). Olah Raga dan Pola Tidur Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Care*, 5(2), 246–255.
- Mahoney, C. R., Giles, G. E., Marriott, B. P., Judelson, D. A., Glickman, E. L., Geiselman, P. J., & Lieberman, H. R. (2019). Intake of Caffeine from All Sources and Reasons for Use by College Students. *Clinical Nutrition*, 38(2), 668–675.
- Mariahma, S., & Sipayung, N. (2021). Analisis Strategi Bisnis pada Kedai Kopi Aceh Kuphi Medan. *Seminar Nasional Sains Dan Teknologi Informasi (SENSASI)*, 148–153.
- Masho, S. W., Adera, T., & South-Paul, J. (2005). Obesity as a risk factor for premenstrual syndrome. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 26(1), 33–39.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145.
- Mela, E., & Firdaus, M. W. (2021). Perilaku Konsumen Kopi Bubuk di Purwokerto. *Agrin*, 5(2), 131–149.
- Mufida, E. (2015). Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa. *Jurnal Biomedika Dan Kependudukan*, 4(1), 7–13.
- Mulyani, S., Purnamasari, D. U., & Zaki, I. (2018). Perbedaan Citra Tubuh, Tingkat Asupan Energi, dan Status Gizi Antara Kesehatan dan Non Kesehatan Mahasiswa Jenderal Soedirman Universitas (Studi Kasus pada Mahasiswa Perempuan Ilmu Akuntansi dan Gizi di Universitas Jenderal Soedirman). *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 2(2), 77–85.
- Ningsih, P. W., Chalil, M. J. A., Akbar, A., & Wildani, H. (2023). Pengaruh Konsumsi Kafein terhadap Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Saintek*, 7(4), 343–352.

- Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (2017). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(2), 117–124.
- Önay, Ö., & Aydın, C. (2021). Premenstrual Syndrome as a Sleep Disturbing Factor: A Cross-Sectional Study. *Acta Medica*, 52(2), 145–151.
- Pakar Gizi Indonesia. (2016). *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. EGC.
- Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 24 Tahun 2023 Tentang Persyaratan Keamanan Dan Mutu Suplemen Kesehatan, Pub. L. No. 24 (2023).
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019).
- Polan, M. L., Decherney, A. H., Haseltine, F. P., Mezer, H. C., & Behrman, H. R. (1983). Adenosine amplifies follicle-stimulating hormone action in granulosa cells and luteinizing hormone action in luteal cells of rat and human ovaries. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 56(2), 288–294.
- Prabhavathi, K., Kumar, T. G., Hemamalini, R., Poornima, K., & Saravanan, A. (2018). Study of Psychological Predictors and Sleep Quality in Different Grades of Premenstrual Syndrome. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(3), 353–357.
- Pridynabilah, A. (2022). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) dengan Perilaku Makan dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(2), 59–67.
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N., & Fitriah, N. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik, Stres dan Pola Tidur dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Prodi D3 Farmasi STIKes Kharisma Persada. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1–8.
- Putri, P. A. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur dan Tingkat Stress dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 464–474.
- Putri, R. A., & Suwanto, W. (2024). Benarkah Mahasiswa Suka Kopi? Dampak Kafein pada Kehidupan Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1441–1451.
- Quintana-Zinn, F. A., Whitcomb, B. W., Ronnenberg, A. G., Bigelow, C., Houghton, S. C., & Bertone-Johnson, E. R. (2017). Premenstrual Symptom Patterns and Behavioral Risk Factors in Young Women: A Cross-Sectional Study. *Journal of Women's Health*, 26(10), 1099–1105.
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 13–20.
- Ramadhani, R., Setiawati, O. R., & Evayanti, Y. (2016). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMP N 5 Bandar Lampung Tahun 2015. *Jurnal Dunia Kesmas*, 5(2), 65–73.
- Rasdiana, R. & Mariana, D. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Akper Yarsi Samarinda. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(2), 74–82.

- Renata, M. D. S., Widyastuti, N., & Nissa, C. (2018). Asupan mikronutrien sebagai faktor risiko kejadian sindrom pramenstruasi pada wanita vegetarian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 94–101.
- Riadhah, C. A., & Rachmatan, R. (2016). Perbedaan Konsumsi Hedonis pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Asal Fakultas. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 179–190.
- Rindani, A. A., Saadah, N., Rahayu, T. P., & Santosa, B. J. (2022). The Relationship Between Physical Activity And Sleep Quality With Premenstrual Syndrome (PMS) In Female Students. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(5), 329–334.
- Rosalin, A. D., & Herfiyanti, L. (2021). Ketepatan Pengembalian Rekam Medis Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(7), 775–783.
- Rosanti, M., Fibriyani, V., & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh Harga dan Promosi terhadap Keputusan Pembelian Es Teh Oma di Desa Nguling Kabupaten Pasuruan. *Musyteri: Neraca Manajemen, Akuntansi Dan Ekonomi*, 2(1), 11–20.
- Rosita, E., Daniati, D., Silfia, N., Dewi, K., & Nurtini, N. (2024). *Asuhan Kebidanan pada Kesehatan Reproduksi Wanita*.
- Ryu, A., & Kim, T. H. (2015). Premenstrual syndrome: A mini review. *Maturitas*, 82(4), 436–440.
- Sahin, S., Ozdemir, K., & Unsal, A. (2014). Evaluation of Premenstrual Syndrome and Quality of Life in University Students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 64(8), 915–922.
- Salmiati, R. H. R. (2019). Deteksi Dini Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Kepadatan Mineral Tulang pada Wanita Usia Subur di Kota Pekanbaru. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 13(1), 128–133.
- Santi, D. R., & Pribadi, E. T. (2018). Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 14–21.
- Shakina, A. H., Sabrina, A. F. & Nabila, S. (2021). Keterkaitan antara Konsumsi Minuman Berkafein dengan Pola Tidur Mahasiswa di Berbagai Universitas Indonesia. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 14–25.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. UNNAS Press: Global One.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Suardi, D., Rukmaini, R., & Dahlan, F. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Kejadian Tipe Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMP Tonjong Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 145–154.
- Supatmi, S., Yusliana, A., Yuanita, W., & Fathiya, L. Y. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Jurnal Kebidanan Sinar*, 1(1), 14–20.
- Teleanu, R. I., Niculescu, A.-G., Roza, E., Vladâcenco, O., Grumezescu, A. M., & Teleanu, D. M. (2022). Neurotransmitters—key factors in neurological and neurodegenerative disorders of the central nervous system. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(11).

- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir . *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Unsoed. (2023). *Unsoed dalam Angka*.
- Utami, E. M., & Sahara, N. (2014). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Sindroma Premenstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2012. *Jurnal Medika Malahayati*, 1(3), 94–100.
- Utami, W. T., & Ummah, W. (2023). Konsumsi Kafein Berpengaruh Terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome*. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 65–71.
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 12(3), 80–85.
- Wahyuni, W., & Dewi, D. R. K. (2021). The Correlation Between Stress Level and Premenstrual Syndrome In Finel Level Nurse Students. *Academic Physiotherapy Conference Proceeding*.
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., Tasali, E., Twery, M., Croft, J. B., Maher, E., Barrett, J. A., Thomas, H., Heald, J. L. (2015). Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591–592.
- Widiyanti, D., & Harti, H. (2021). Pengaruh Self-Actualization dan Gaya Hidup Hangout Terhadap Keputusan Pembelian di Kedai Kopi Kekinian pada Generasi Milenial Surabaya. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 15(1), 50–60.
- Wijayanti, Y. T. (2015). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Prementrual Syndrome pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 1–7.
- Yuliani, N., & Rahmatiah, R. (2020). Pengaruh Pendapatan, Gaya Hidup dan Jenis Kelamin Terhadap Konsumsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Matematika UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Ekonomi Pembangunan STIE Muhammadiyah Palopo*, 6(1), 12–20.
- Yusnella, E., Amalia, R. B., & Nawangsari, N. A. F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Premenstrual Syndrome pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(1), 38–50.