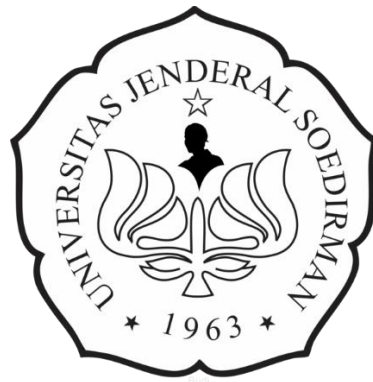


**HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO,  
TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA IT  
AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH PURWOKERTO**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
KARIMATUL AKHLAQ  
I1D020057**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN ILMU GIZI  
PURWOKERTO  
2024**

**HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO,  
TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA IT  
AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH PURWOKERTO**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Gizi  
pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan  
Universitas Jenderal Soedirman  
Purwokerto



Oleh:

**KARIMATUL AKHLAQ**

**I1D020057**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN ILMU GIZI  
PURWOKERTO**

**2024**