

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, E. M., & Musa, S. M. (2020). Analisis Premenstruasi Sindrom pada Siswi SMAN 3 Kota Tangerang Tahun 2019. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang Volume 2, 2020*, 263.
- Ahmad Zainudin, S. M. (2021). *Tipografi*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik.
- Alodokter. (2024). Fase Siklus Menstruasi, Ketahui Tahapan dan Hormon yang Memengaruhinya. www.alodokter.com/yang-terjadi-selama-siklus-menstruasi
- Anis, A., & Oktaviani, L. W. (2017). HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA MAKAN, AKTIFITAS FISIK DENGAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XXI DI SMA NEGERI 5 KOTA SAMARINDA 2017. *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur* 201.
- Azmi, N. M., Melga, B., & Nastiti, N. E. (2020). PERANCANGAN MEDIA INFORMASI BERBASIS TEKNOLOGI eSPORT BAGI PEMAIN GAME DI KOTA JAKARTA. *e-Proceeding of Art & Design: Vol.7, No.2*.
- Cenadi, C. S. (1999). Elemen-elemen dalam Desain Komunikasi Visual. *Fakultas seni dan desain - universitas kristen petra*, 1-11.
- Cullen, K. (2012). *Design Elements, Typography Fundamentals: A Graphic Style Manual for Understanding How Typography Affects Design*. Massachusetts: Rockport.
- Faiqah, S., & Sopiati, R. (2015). FAKTOR –FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWA TK II SEMESTER III JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES MATARAM. *Jurnal Kesehatan Prima Volume 9 No.2., Agustus 2015*, 1487.
- Good Mind and Body. (2025). 10x Your Exercise Performance with Cycle Syncing Workouts. goodmindandbody.com/10x-your-exercise-performance-with-cycle-syncing-workouts
- Halodoc. (2022). Inilah Siklus Menstruasi Wanita yang Normal Sesuai Usia. www.halodoc.com/artikel/inilah-siklus-menstruasi-wanita-yang-normal-sesuai-usia
- Halodoc. (2024). Premenstrual Syndrome (PMS) - Penyebab dan penanganannya. www.halodoc.com/kesehatan/premenstrual-syndrome-pms

- Francois, M. (2024). Cycle Syncing: Optimizing Women's Quality of Life. *Augsburg University*.
- Handayani, W., & Ulum, R. (2025). PSIKOLOGI WARNA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI: PENGARUH WARNA TERHADAP EMOSI, PERSEPSI, DAN PERILAKU KONSUMEN. *PSIKIS : Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi* Vol. 1, No. 1, Tahun 2025.
- Hanifa, M., Lidinillah, D. A., & Mulyadiprana, A. (2021). Perancangan Buku Komik Berbasis Budaya Lokal untuk Siswa kelas IV Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR* VOL.8. NO.4, 968.
- Hello Sehat. (2023). PMS (Premenstrual Syndrome): Gejala, Penyebab, dan Pengobatan. hellosehat.com/wanita/menstruasi/pms-sindrom-prahaid/
- Hidayat, E. C., Yuliansyah, H., & Triyadi, A. (2020). Perancangan Buku Interaktif Untuk Edukasi Anak 9-12 Tahun di SDN 107 Paledang Bandung. *Jurnal Wacadesain*, 75.
- Irdha Yunianto, S. (2021). *Teknik Fotografi, Belajar Dari Basic Hingga Professional*. (S. M. Dr. Joseph Teguh Santoso, Ed.) Semarang, Jawa tengah, Indonesia: Yayasan Prima Agus Teknik.
- Iswanto, R. (2023). Perancangan Buku Ajar Tipografi. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 127.
- Jelmila, D., Hasni, N., & Liana. (2023). Asupan Magnesium, Kalsium dan Vitamin D dengan Premenstrual Syndrome. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 139.
- Karima, D. D., & Karjatin, A. (2021). PENGARUH MEDIA KALENDER TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI. *JURNAL KESEHATAN SILIWANGI* Vol 2 No 1, Agustus 2021, 285.
- Khairunnisa, R. H. (2024). PERANCANGAN MEDIA EDUKASI TENTANG SUKU LAUT DI KEPULAUAN RIAU UNTUK GENERASI MUDA. *Open Library Telkom University*, 20.
- Krupp, A., & Morrell, K. (2025). How to use cycle syncing to connect with your body. Healthline. www.healthline.com/health/womens-health/guide-to-cycle-syncing-how-to-start
- Lestari, R. (2018). Perancangan Buku Ilustrasi tentang Sejarah Ondel-Ondel Betawi. *Universitas Telkom, SI Desain Komunikasi Visual*, 16.

- Lilieik , P., Agnes, I. H., Mudy , O., & Kristina, M. (2024). *Mengenal Menstruasi dan Gangguannya*. Kabupaten Sukabumi: CV Jejak.
- Liputan6.com. (2024). Ladies, Kenali 3 Fase Siklus Menstruasimu Lewat Cycle Syncing. liputan6.com/citizen6/read/5673192/ladies-kenali-3-fase-siklus-menstruasimu-lewat-cycle-syncing?page=5
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A., & Sugiatmi. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Jurnal UMJ*, 1.
- Maulana, N., Aditya, D. K., & Supriadi, O. A. (2021). PERANCANGAN KOMIK EDUKATIF TINDAKAN PREVENTIF COVID 19 UNTUK PELAJAR BERSEKOLAH TATAP MUKA. *e-Proceeding of Art & Design : Vol.8, No.6 Desember 2021*, 2858.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Monica, & Luzar, L. C. (2011, Oktober). Efek Warna Dalam Dunia Desain dan Periklanan. *Humaniora*, 2, 1084-1096.
- Nona Woman. (2023). Cycle Syncing: Definisi, Fase, Prosedur. nonawoman.com/blogs/nonas-thoughts/cycle-syncing
- Puspakencana, R. A. (2024). Perancangan Buku Interaktif antar Oscar Pulang untuk Anak di Daerah Pesisir Banyuwangi. *Open Library Telkom University*, 14.
- Putra, R. W. (2021). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: ANDI.
- Ramli, M. (2013). Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam. *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN MENURUT KONSEP TEKNOLOGI PEMBELAJARAN*, 3.
- Rohani. (2020). Media Pembelajaran. *Materi Kuliah Repository UIN Sumatera Utara*, 22.
- Rohidi. (1984). Lintasan Peristiwa dan Tokoh Seni Rupa Indonesia Baru. In Rohidi, *Lintasan Peristiwa dan Tokoh Seni Rupa Indonesia Baru* (p. 87). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rowa, S. S., Nadimin, Mas'ud, H., & Musdalifah. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMAN 13 LUWU. *Jurnal Iliah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, Vol 9, No 2, Tahun 2023, 379.
- Septianingrum, D. A., Wahab, T., & Naufalina, F. E. (2023). PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI SEBAGAI MEDIA PENGENALAN "ISI PIRINGKU" DALAM PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA

4 SAMPAI 6 TAHUN DI KABUPATEN BOGOR. *e-Proceeding of Art & Design : Vol.10, No.2 April 2023*, 1707.

Soewardikoen, D. W. (2019). *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Sleman: PT Kanisius.

Suhendi, F. R. (2024). Perancangan Buku Interaktif Cara Memainkan Wayang Golek Untuk Anak Usia 6-9 Tahun di Kampung Seni Jelengkong. *Universitas Telkom, SI Desain Komunikasi Visual*, 13.

Sunarti, Apriliyani, N., & Apriliani, Y. (2019). *e-Modul Membaca Buku NonFiksi*. Karanganyar: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tinarbuko, S. (2015). *DEKAVE (Desain Komunikasi Visual)*. Yogyakarta: CAPS.

Today. (2024). Cycle Syncing: How to align your lifestyle with your menstrual cycle. www.today.com/health/womens-health/cycle-syncing-rcna45832

Tsabita, U. A., Supriadi, O. A., & Resmadi, I. (2023). PERANCANGAN MEDIA ILUSTRASI PEMBEKALAN MENSTRUASI KEPADA ANAK PEREMPUAN USIA 9-11 TAHUN. *e-Proceeding of Art & Design : Vol.10, No.6 Desember 2023 | Page 7977*, 42-63.

Wanggy, D. M., Ulfiana, E., & Suarmi. (2022). Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 92.

Woods, T. (2024). How To Track Your Period: Menstrual Cycle Syncing Exercise & Workouts. Nourished Natural Health. <https://nourishednaturalhealth.com/blogs/nutrition-guides/menstrual-cycle-syncing-exercise>