

DAFTAR PUSTAKA

- Acheampong, k., Baffour-Awuah, D., & Ganu, D. (2019). Prevalence and predictors of dysmenorrhea, its effect, and coping mechanisms among adolescents in Shai Osudoku. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019(5834159), 1-7. 10.1155/2019/5834159
- Achintya, A. (2017). Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi semester 7 fakultas kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Hang Tuah Medical Journal*, 15(1), 44-55. Retrieved from: <https://journal-medical.hangtuah.ac.id/index.php/jurnal/article/view/21>
- Afiyanti, Y., & Pratiwi, A. (2016). *Seksualitas dan kesehatan reproduksi perempuan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Agria, I., Sari, R. N., & Ircham, M. (2012). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi. Universitas Indonesia. Depok.
- Al-Matouq, S., Al-Mutairi, H., Al-Mutairi, O., Abdulaziz, F., Al-Basri, D., Al-Enzi, M., & Al-Taiar, A. (2019). Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. *BMC Pediatrics*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1442-6>
- Almatsier, S. (2017). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Alza, T. R. (2020). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang*. Skripsi. Universitas Andalas, Padang.
- Alzahrani, S. H., Malik, A. A., Bashawri, J., Shaheen, S. A., Shaheen, M. M., Alsaib, A. A., ... Abdulwassi, H. K. (2019). Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi University. *SAGE Open Medicine*, 7, 1–7. <https://doi.org/10.1177/2050312119838426>
- Amandatiana, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan pada mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat di STIKES Kharisma Persada. *Jumantik*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.29406/JJUM.V6I1.2000>
- Ambarwati, F. (2014). *Konsep kebutuhan dasar manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Ari, W. (2010). Gaya hidup dan gaya hidup sehat, tantangan promosi kesehatan di Indonesia. Retrieved May 17, 2022, from Promosi Kesehatan website: <http://www.promosikesehatan.com/?act=article&id>
- Arisani, G. (2019). *Hubungan indeks massa tubuh (IMT), kadar hemoglobin dan paparan asap rokok dengan kejadian dismenore*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo.
- Aritonang, I. (2011). *Kebiasaan makan dan gizi seimbang*. Yogyakarta: Leutika.
- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & MacMillan, F. (2019). The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *19*(22), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2433-8>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Arnis, A. (2018). Hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan uji kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Quality Jurnal Kesehatan*, *9*(1), 1–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.36082/qjk.v12i2.45>
- Badriah., & Diati. (2008). *Be smart girl: Petunjuk islami kesehatan reproduksi bagi remaja*. Jakarta: Gema Insani.
- Baecke, J. A., Burema, J., & Frijters, J. E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *36*(5), 936–942.
- Bajalan, Z., Alimoradi, Z., & Moafi, F. (2019). Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: A systematic review of observational studies. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, *84*(3), 209–224. [10.1159/000495408](https://doi.org/10.1159/000495408)
- Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian excessive daytime sleepiness (EDS) dan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *20*(2), 94–101. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.365>
- Bavil, D. A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Baghban, A. A. (2016). Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Physician*, *8*(3), 2107–2114. <https://doi.org/10.19082/2107>
- Berek, J. S. (2019). *Berek and novak's gynecology* (16th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Berman, A., Snyder, S., & Frandsen, G. (2016). *Kozier & Erb's fundamental of nursing: Concepts, process and practice*. New York: Pearson Education, Inc.

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas* (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Brown, J. E. (2012). *Nutrition through the life cycle* (2nd ed.). USA: Wadsworth.
- Budiman., & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuesioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). Buysse, D. J., Reynolds, C. F., 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Cakrawati, & Mustika, N. D. (2012). *Bahan pangan, gizi, dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Caltekin, I., Hamamci, M., & Caltekin, M. Evaluation of sleep disorders, anxiety and depression in women with dysmenorrhea. *Sleep and Biological Rhythms*, 19(21), 1-9.
- CDC. (2014). Surgeon general’s report: The health consequences of smoking—50 years of progress. Retrieved June 26, 2022, from U.S. Department of Health and Human Services website: https://www.cdc.gov/tobacco/sgr/50th-anniversary/index.htm?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Ftobacco%2Fdata_statistics%2Fsg%2F50th-anniversary%2Findex.htm
- Chafsoh, A. M. (2020). Munculnya culture shock pada mahasiswa baru dalam perkuliahan daring selama pandemi Covid-19. *Jurnal Sejarah Artikel*, 2–3. Retrieved from <https://files.osf.io/v1/resources/tmpn6/providers/osfstorage/5fee0854e9ccb90344aede36?direct>.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceive stress in a probability sample of the United States in S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.). *The Social Psychology of Health*, 31–67.
- Colbert, D. (2011). *Stres: Cara mencegah dan menanggulangnya*. Bali: Udaya University Press.
- CSCS. (2022). Measures and study instruments. Retrieved March 28, 2022, from University of Pittsburgh website: <https://www.sleep.pitt.edu/instruments/>
- Dahlia, P. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan derajat dismenore primer pada mahasiswi keperawatan Universitas Andalas tahun 2017*. Skripsi. Universitas Andalas, Padang.
- Damayanti, M. R., & Karin, P. A. E. S. (2016). Gambaran pola perilaku hidup sehat pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Keperawatan Community of Publishing in*

- Nursing (COPING) NERS*, 4(1), 28–35. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/19910>
- Defiaroza, Fadriyanti, Y., & Yanti, E. (2021). Efektivitas modifikasi guided imageru and music (GIM) dengan intensitas nyeri dismenore (nyeri haid). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(2), 37–42. <https://doi.org/10.30633/jkms.v12i2.1306>
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Pola makan*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Devi, N. (2012). *Gizi saat sindrom menstruasi*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Dewi, N. L. Y. J., & Runiari, N. (2019). Derajat dismenorea dengan upaya penanganan pada remaja putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114–120. Retrieved from <https://www.ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/download/994/364>
- Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ehrenthal, D., Hoffman, m., & Hillard, P. (2006). *Woment healthy menstrual disorders*. USA: The American College of Physicians Press.
- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan dismenorea di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208–218. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>
- Fadlilah, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar hemoglobin (Hb) pada mahasiswa keperawatan angkatan 2013 Universitas Respati Yogyakarta. *IJMS*, 5(2), 168–175. Retrieved from <http://www.ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/view/152>
- Faisal, H. (2022). Didominasi kampus PTNBH, jumlah mahasiswa di Sumbar sentuh 224.361 orang. Retrieved April 17, 2022, from Langgam website: <https://langgam.id/mahasiswa/>
- Farahdilla, R., Danial., & Muda, I. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa kedokteran. *JKM*, 8(2), 42-48. <http://dx.doi.org/10.30872/j.ked.mulawarman.v8i2.6368>
- Fernández-Martínez, E., Abreu-Sánchez, A., Pérez-Corrales, J., Ruiz-Castillo, J., Velarde-García, J. F., & Palacios-Ceña, D. (2020). Living with pain and looking for a safe environment: A qualitative study among nursing students with dysmenorrhea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186670>
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Laura Parra-Fernández, M. (2018). Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female

university students. *PLoS ONE*, 13(8), 1–11.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201894>

Fikrie, Ariani, L., & Hermina, C. (2019). Perbedaan kesepian pada mahasiswa tahun pertama dan kedua. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, 20–21. Malang: Psychology Forum. Retrieved from https://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding%20IPPI%202019/29_%20Naskah%20242-247.pdf

Fitroni, M. A., & Supriyanto, A. (2020). Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan di Universitas Negeri Malang. *Seminar Nasional Arah Manajemen Sekolah Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 170–179. Malang: Public Knowledge Project (PKP). Retrieved from <http://conference.um.ac.id/index.php/apfip/article/view/407>

Fujiwara, T., Ono, M., & Iizuka, T. (2020). Breakfast skipping in female college students is a potential and preventable predictor of gynecologic disorders at health service centers. *Diagnostic*, 10(7), 1-9. 10.3390/DIAGNOSTICS10070476

Galland, B., Wilde, T., Taylor, R., & Smith, C. Sleep and pre-bedtime activities in New Zealand adolescents: differences by ethnics. *Sleep Health*, 6(1), 23-31. 10.1016/J.SLEH.2019.09.002

Gant, N. F., & Cunningham, F. G. (2011). *Dasar-dasar ginekologi dan obstetri*. Jakarta: EGC.

Gutke, A., Sundfeldt, K., & de Baets, L. (2021). Lifestyle and chronic pain in the pelvis: State of the art and future directions. *Journal of Clinical Medicine*, 10(22), 1–28. <https://doi.org/10.3390/jcm10225397>

Harkreader, H., & Hogan, M. A. (2007). *Fundamental of nursing: Caring and clinical judgement* (2nd ed.). St. Louis: Elsevier Science.

Hary, Z. A. P. (2017). *Hubungan antara kelekatan terhadap ibu dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau*. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Hastono, S. (2018). *Analisa data pada bidang kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press.

Hastuti, P., Haro, M., Marisi, N., Suwanto, T., Faridah, L., Sari, T., ... Indaryati, S. (2021). *Antropologi kesehatan dalam keperawatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Hastuti, S., Padmawati., & Harsono. (2019). Literasi ekonomi dan gaya hidup mahasiswa. *Seminar Nasional Pendidikan IV*, 86-91. Surakarta: Publisher Ilmiah.

Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal*

- Keperawatan BSI*, VIII(1), 132–142. Retrieved from <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- He, H., Yu, X., & Chen, T. (2021). Sleep status and menstrual problems among Chinese young females. *BioMed Reaserch International*, 2021(1549712), 1-6. 10.1155/2021/1549712
- Hendrik, H. (2006). *Problema haid: Tinjauan syariat islam dan medis*. Jakarta: Tiga Serangkai.
- Hidayah, N., Rahayu, O., Utomo, Y. S., & Solfaine, R. (2020). Perbandingan paparan asap rokok konvensional dan rokok herbal pada mencit (*mus musculus*) terhadap perbandingan gambaran histologi paru. *Jurnal Vitek Bidang Kedokteran Hewan*, 10, 25–32.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2015). *Pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hikma, Y. A., Hapsari, A., & Yunus, M. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan dismenore primer pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di masa pandemi Covid-19. 46–51. Retrieved from <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1116>
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and risk factors associated with primary dysmenorrhea among Chinese female university students: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*, 2(1), 77-89. 10.25311/JKH.VOL2.ISS1.535
- Induniasih, & Ratna, W. (2018). *Promosi kesehatan: Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Isaac, A. (2005). *Panduan belajar: keperawatan kesehatan jiwa & psikiatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ismalia, N., Larasati, T. A., & Warganegara, E. (2019). Hubungan gaya hidup dengan dismenore primer pada wanita dewasa muda. *Jurnal Agromedicine*, 6(1), 99–104. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2259>
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Junizar, S. (2001). *Pengobatan dismenore secara akupuntur*. Jakarta: KSMF Akupuntur Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangun Kusumo.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2016a). Gaya hidup. Retrieved February 22, 2022, from KBBI Daring website: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gaya%20hidup>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2016b). Mahasiswa. Retrieved March 21, 2022, from KBBI Daring website: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/nul>
- Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H. M. J., & Itani, R. (2021). Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. *BMC Women's Health*, 21(392), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). PP tembakau menyelamatkan kesehatan masyarakat dan perekonomian negara. Retrieved March 2, 2022, from Kementerian Kesehatan RI website: <https://www.kemkes.go.id/article/print/2326/pp-tembakau-menyelamatkan-kesehatan-masyarakat-dan-perekonomian-negara.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan RI no. 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). GERMAS - Gerakan masyarakat hidup sehat. Retrieved March 1, 2022, from P2PTM Kemenkes RI website: <https://promkes.kemkes.go.id/germas>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). Apakah stres itu? Retrieved March 1, 2022, from P2PTM Kemenkes RI website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-stres-itu>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). Manfaat aktivitas fisik. Retrieved June 27, 2022, from P2PTM Kemenkes RI website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi/manfaat-aktivitas-fisik>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Apa definisi aktivitas fisik? Retrieved June 27, 2022, from P2PTM Kemenkes RI website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Istirahat cukup sangat penting agar tubuh dapat kembali segar dan dapat menjalankan aktivitas keesokan harinya. Retrieved March 1, 2022, from P2PTM Kemenkes RI website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/istirahat-cukup-sangat-penting-agar-tubuh-dapat-kembali-segar-dan-dapat-menjalankan-aktivitas-keesokan-harinya>

- Kizilirmak, A., Kartal, B., & Calpbincici, P. (2018). Prevalence of dysmenorrhea in young women and their coping methods. *Medicine Science / International Medical Journal*, 8(2), 291–295. <https://doi.org/10.5455/medscience.2018.07.8937>
- Kansagra, S. Sleep disorders in adolescents. *Pediatrics*, 145(2), 204-209.
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan faktor-faktor yang berperan untuk terjadinya dismenore pada remaja putri di era normal baru. *E-CliniC*, 9(2), 429–436. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Kumalasari, I., & Adhyantoro, I. (2013). *Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Kurniadi, T. K. (2008). *Kalau bisa sehat, kenapa harus sakit*. Depok: Puspa Swara.
- Lestari, D., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48. [10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018](https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018)
- Mantolas, S., Sri, N., & Gerotini, R. (2019). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi keperawatan angkatan VI STIKes Citra Husada Mandiri Kupang. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1). 33-39. [10.37792/MIDWIFERY.V2I1.474](https://doi.org/10.37792/MIDWIFERY.V2I1.474)
- Manuaba, I. A. C. (2009). *Memahami kesehatan reproduksi wanita* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Marjoribanks, J., Ayeleke, R. O., Farquhar, C., & Proctor, M. (2015). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7), 1–170. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001751.pub3>
- Marmi. (2014). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryani, S. (2017). *Hubungan durasi waktu tidur, paparan asap rokok, dan lama pemberian asi dengan tekanan darah ibu menyusui yang memiliki riwayat hipertensi saat hamil di Kota Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Masturoh, I., & Anggita, S. T. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mellwain, H. H., & Bruce, D. F. (2006). *Diet for a pain-free life: A revolutionary plan to lose weight, stop pain, sleep better and feel great in 21 days*. New York: Marlowe & Company.
- Mufidah, I. (2018). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi program Studi S1 Kebidanan FKUB Malang*. Skripsi. Universitas Brawijaya, Malang.

- Nahra, S., Husnah, H., & Andalas, M. Hubungan asupan sumber kalsium dan magnesium dengan derajat dismenore primer pada mahasiswi program studi pendidikan dokter angkatan 2017. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 5(1), 1-11. 10.29103/AVERROUS.V5I1.1624
- Naja, Z. (2020). *Pengaruh pemberian vitamin e dan guideline pedoman gizi seimbang terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Kota Semarang tahun 2019. Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Napitupulu, R. M. (2021). Hubungan antara aktifitas fisik dan manajemen stres pada mahasiswa fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(1), 76-95
- Notoatmodjo, S. (2018a). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018b). *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti, I., & Suadnyana, I. (2022). Hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa baru prodi fisioterapi Universitas Bali Internasional. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 495-501. 10.31004/PREPOTIF.V6I1.3226
- Nuraini, S., Sa'diah, Y., & Fitriany, E. (2021). Hubungan usia menarche, status gizi, stres dan kadar hemoglobin terhadap kejadian dismenorea primer pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(3), 443-450. 10.25026/JSK.V3I3.398
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247-256. 10.37058/JKKI.V17I1.3604
- Nurkhopipah, A. (2017). *Hubungan kebiasaan makan, tingkat stres, pengetahuan gizi seimbang, dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan & manajemen obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuzula, F., Maulida, R., & Oktaviana, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer pada mahasiswi Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), 1–13. Retrieved from <https://e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/view/67>
- Ortiz, M. I., Espinoza-Ramírez, A. L., Cariño-Cortés, R., & Moya-Escalera, A. (2022). Impact of primary dysmenorrhea on the academic performance of

university students. *Enfermería Clínica*.
<https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2021.12.006>

- Osayande, A. S., & Mehulic, S. (2014). Diagnosis and initial management of dysmenorrhea. *American Family Physician*, 89(5), 341–346. Retrieved from www.aafp.org/afpAmericanFamilyPhysician341
- Osonuga, A., & Ekor, M. (2019). Risk factors for dysmenorrhea among ghanaiian undergraduate students. *African Health Sciences*, 19(4), 2993–3000. <https://doi.org/10.4314/ahs.v19i4.20>
- Ozder, A., & Salduz, Z. (2020). The prevalence of dysmenorrhea and its effects on female university students' quality of life: what can we do in primary care? *Int J Clin Exp Med*, 13(9), 6496–6505. Retrieved from www.ijcem.com/
- Pamungkas, R., & Usman, A. (2017). *Metodologi riset keperawatan*. Jakarta: Trans Media.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan* (7th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Prakoeswa, C. R. S., Sudewi, A. A. R., Wardhana, M., Sutedja, E., Rusyati, L. M. M., Lestari, M. D., ... Wardhana, M. (2016). Psychoneuroimmunology in dermatology. *National Symposium & Workshop*, 1–179. Denpasar: FK Universitas Udayana. Retrieved from https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/14f5969a1df25f8de652c2b71416d2f9.pdf
- Pratiwi, D., Dahlan., & Damaianti, L. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97. Retrieved from: <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/viewFile/22349/11054>
- Pratiwi, N. W. R. (2019). *Hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas, pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan. Karya Ilmiah Akhir*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Denpasar.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Priscilla, V., & Afriyanti, E. (2017). Pengaruh stimulus kutaneus slow-stroke back massage terhadap skala nyeri dismenore primer Pada mahasiswi Stikes Amanah di Padang. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 13(2), 96–104. <https://doi.org/10.25077/njk.13.2.96-104.2017>
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Pritasari., Damayanti, D., & Lestari, N. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Purwanti, A., & Safitri, R. Hubungan antara aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada atlet dan non atlet renang remaja putri usia 12 - 16 tahun di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *SIKLUS*, 8(2), 116-121.
- Putri, K. (2021). *Perancangan media interaktif pola hidup sehat untuk mahasiswa perantau*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Yogyakarta.
- Qin, L., Hu, Z., & Kamiga, A. (2020). Association between cigarette smoking and the risk of dysmenorrhea: A meta-analysis of observational studies. *PLOS ONE*, 15(4). 10.1371/journal.pone.0231201
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. Hubungan status gizi, pola makan, dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43-50. 10.36409/JIKA.V6I2.150
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103–111. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Ramadhanti, I. F., Hidayati, N. O., & Rafiyah, I. (2019). Gambaran stressor dan strategi koping pada mahasiswa tahun pertama fakultas keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia (JPKI)*, 5(2), 124–135. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i2.16635>
- Rasjidi, I. (2019). *Buku ajar ginekologi sistem blok reproduksi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rasmun. (2014). *Stress, koping, dan adaptasi: Teori dan pohn masalah keperawatan*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem reproduksi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press.
- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Koniak-Griffin, D. (2013). *Keperawatan maternitas: Kesehatan Wanita, bayi, & keluarga* (18th ed., Vol. 1). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rejeki, S. (2019). Gambaran tingkat stres dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50-56.
- Republik Indonesia. (2012). *Undang-Undang nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*. Jakarta.

- Resmiati, R., Triyanti., & Sartika, R. Aktivitas fisik, magnesium, status gizi, dan riwayat alergi sebagai faktor determinan dismenore. *Jurnal Endurance*, 5(1), 79-90.
- Rifki, Y. S., Ermawati, & Medison, I. (2016). Hubungan paparan asap rokok lingkungan dengan kejadian dismenorea primer. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 590–594. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Rikandi, M., & Elvisa, F. Y. (2021). Hubungan pola makan dengan status gizi lebih dalam wabah Covid-19 pada mahasiswa AKPER 'Aisyiyah Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 3(2), 358–364. Retrieved from <https://backup.politasumbar.ac.id/index.php/jl/article/view/65>
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Samet, J. M., & Yoon, S.-Y. (2001). *Women and the tobacco epidemic: Challenges for the 21st century*. Canada: World Health Organization & Johns Hopkins School.
- Sandy, F. F., Saputri, W. E., Hanifah, S., Yusuf, L., Permatasari, S., Witka, B. Z., ... Sidharta, K. D. (2019). Hubungan aktivitas fisik terhadap nilai limfosit, leukosit, monosit, dan alergi lain pada mahasiswa angkatan 2016 shift a fakultas farmasi Universitas Pandjadjaran. *Farmaka*, 17(2), 1–7. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/viewFile/22043/pdf>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. (2021). *Hubungan tingkat stres dengan strategi koping pada mahasiswa S1 fakultas keperawatan UNAND selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19*. Skripsi. Universitas Andalas, Padang.
- Saryono., & Aggraeni. (2013). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sherwood, L. (2016). *Fisiologi manusia dari sel ke sistem*. Jakarta: EGC.
- Shintya. (2021). *Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 fakultas keperawatan Unand selama pembelajaran daring dimasa pandemi*. Skripsi. Universitas Andalas, Padang.
- Sibagariang, E. E. (2016). *Kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetyo, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>
- Sinaga, E. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.

- Siti, A. (2017). *Hubungan antara aktivitas olahraga dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Sitiyaroh, N., Dana, K., & Lia, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Di Stikes Abdi Nusantara. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.37063/ak.v3i2.696>
- Sriwati, A. R., Ermawati, & Isona, L. (2020). Hubungan tingkat stres dengan dismenore primer pada mahasiswi tahun pertama fakultas kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKESI)*, 1(2), 63–67. Retrieved from <http://jikesi.fk.unand.ac.id>
- Sukarni, I., & Wahyu, P. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugani, S., & Priandarini, L. (2010). *Cara cerdas untuk sehat*. Jakarta: Trans Media.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syafriani. (2021). Hubungan status gizi dan umur menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal NERS*, 5(1), 32–37. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Tanna, A., Sommaiya, J., Dobariya, J., Doshi, P., & Shah, R. (2016). Prevalence of dysmenorrhea and it's effects on quality of life in college going girls. *International Journal of Current Advanced Research*, 5(7), 1093–1096. Retrieved from <http://journalijcar.org>
- Taylor, H. S., Pal, L., & Seli, E. (2019). *Speroff's: Clinical gynecologic endocrinology and infertility* (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- TCSC. (2011). *Masalah rokok di Indonesia*. Jakarta.
- Triwibowo, C., & Pusphandani, M. T. (2015). *Pengantar dasar ilmu kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543/4834>

- Umarefi, R. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang tahun 2021*. Skripsi. Universitas Andalas, Padang.
- Vilvpriya, S., & Vinodhini, S. (2018). Vitamin e in the treatment of primary dysmenorrhoea. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 7(6), 2257-2262.
- Wheaton, A., Jones, S., & Cooper, A. (2018). Short sleep duration among middle school and high school students — United States, 2015. *MMWR Morb Mortal Weekly Report*, 67(3), 85-90.
- WHO. (1998). *Health promotion glossary*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2022a). Physical activity in SEARO. Retrieved March 1, 2022, from World Health Organization website: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/physical-activity>
- WHO. (2022b). Tobacco control in the South-East Asia Region. Retrieved March 1, 2022, from World Health Organization website: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/tobacco/tobacco-control-in-the-south-east-asia-region>
- Willy. (2011). *Pola asuh makan*. Jakarta: EGC.
- Wong, C. L. (2018). Health-related quality of life among chinese adolescent girls with dysmenorrhoea. *Reproductive Health*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0540-5>
- Yanti, I., & Marlina, R. (2018). Pengaruh stres, status gizi, dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore primer pada remaja puteri. *Health Scinece Growth (HSG) Journal*, 3(2), 72–80. Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/HSG/article/view/1563>
- Yuni., & Nurjanah, S. (2020). Hubungan antara tingkat stres dengan proses adaptasi pada mahasiswa baru keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 291-294. <http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5573>
- Yusuf, D., Irasanti, S., & Achmad, F. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Islam Bandung. *JIKS*, 1(2), 134-138. Retrieved from: <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>