

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusuma TA, Hikmanti A, Yanti L. Penerapan Senam Dismenore untuk Meringankan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2023;6(9):3896–909. doi:10.33024/jkpm.v6i9.11447
2. Artawan IP, Adianta IKA, Damayanti IAM. Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Itokes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional [Internet]*. 2022;6(2):94–9. Tersedia pada: <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
3. Anggraini N, Fari AI. Perbedaan Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Dismenore. *Jurnal Menara Medika [Internet]*. 2025;8(1). Tersedia pada: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
4. Aprilia R, Hikmah N. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore pada Siswi Kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*. 2022;2(1):86–98.
5. Ricciotti E, FitzGerald GA. Prostaglandins and Inflammation. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2011;31(5):986–1000. doi:10.1161/ATVBAHA.110.207449
6. Munir R, Lestari F, Zakiah L, Kusmiati M, Anggun, Dhea, dkk. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2023;2(1):62–70. doi:10.55606/detector.v2i1.3133
7. Maharani NLNS, Citrawati NK, Lestari NKY. Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Penanganan Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kuta Utara. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. 2025;16(01):20–8.
8. Maghfirah N, Putra BP, Murnita IA. Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Bosowa. *Bosowa Medical Journal*. 2023;1(2):55–60. doi:10.56326/bmj.v1i2.2469
9. Abdul-Razzak KK, Ayoub NM, Abu-Taleb AA, Obeidat BA. Influence of dietary intake of dairy products on dysmenorrhea. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*. 2010;36(2):377–83. PubMed PMID: 20492391.
10. Dawood MY. Primary Dysmenorrhea Advances in Pathogenesis and Management. *Clinical Expert Series [Internet]*. 2006;108(2):428–41. Tersedia pada: www.greenjournal.org
11. Suherman D, Pinta SR, Yuandry S, Atifah Y. Analisis Dismenore Pada Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Universitas Negeri Padang. *Prosiding SEMNAS BIO 2022*. 2022.
12. Sari D, Nurdin AE, Defrin. Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Andalas [Internet]*. 2015;4(2). Tersedia pada: <http://jurnal.>
13. Elvis V. Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi di Asrama Universitas Andalas Tahun 2025 [Skripsi]. [Padang]: Universitas Andalas; 2025.

14. Sinaga E, Saribanon N, Suprihatin, Sa'adah N, Salamah U, Murti YA, dkk. *Manajemen Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Universitas Nasional; 2017.
15. Mesele TT, Ayalew HG, Syoum AT, Antehneh TA. Impact of Dysmenorrhea on Academic Performance Among Haramaya University Undergraduate Regular Students, Eastern Ethiopia. *Frontiers in Reproductive Health*. 2022;4. doi:10.3389/frph.2022.939035
16. Johan A, Rahmawati VY, Puspasari J. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di SMAN 92 Jakarta Utara. *Jurnal Kesehatan Holistic*. 2025;9(2).
17. Macgregor B, Allaire C, Bedaiwy MA, Yong PJ, Bougie O. Disease Burden of Dysmenorrhea: Impact on Life Course Potential. *International Journal of Women's Health*. Dove Medical Press Ltd; 2023. hlm. 499–509.
18. Duman NB, Yildirim F, Vural G. Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of complementary and alternative treatment methods. *Int J Health Sci (Qassim)*. 2022;16(3):35–43.
19. Azzahra M, Abdurahman AI, Alamsyah A. Fenomena Ngopi di Coffee Shop Pada Gen Z. *Social Science Academic*. 2023;1(2):493–506.
20. Haryadi MP. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Beli Produk Kopi pada Generasi Z Menggunakan Theory of Planned Behaviour (Studi Kasus Tilasawa Coffee Roaster) [Skripsi]. [Yogyakarta]: Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YKPN; 2024.
21. Sawitri H, Yuziani. Gender dan Kebiasaan Minum Kopi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malikussaleh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 2021;16(4):168–72. doi:10.11.2021
22. Ramadhini A, Usman E, Aladin. Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Dismenore. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2024;2(3):21–32. doi:10.55606/detector.v2i3.4009
23. Febiola ES. Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi Kafein dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan Universitas Brawijaya [Skripsi]. [Malang]: Universitas Brawijaya; 2023.
24. Latifah NH, Farida E. Hubungan antara Status Gizi, Stres, dan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Primary Dysmenorrhea pada Mahasiswi Universitas Negeri Semarang. *Jambura Journal of Health Science and Research*. 2024;6(3).
25. Budi YS, Sholihin S, Salsabila SZ. Reducing Academic Stress through Exercise. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*. 2026;4(1):1–11.
26. Isnayanti A, Istiyati S. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kebiasaan Olahraga dan Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas XII di SMA N 1 Mlati. *Midwifery Care Journal*. 2022;3(1).
27. Navinbhai PD, Mahalakshmi, Subramanian NS. Comparative effect of Kegel and Pelvic rocking exercises on primary dysmenorrhea: A quasi-experimental study. *Biomedical Informatics*. 2025;21(10):3531–5.

28. Oktobriariani RR. Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi D-III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Bidan*. 2020;4(1). doi:<https://doi.org/10.69935/jidan.v4i1.21>
29. Wahyu N, Lontoh SO. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanegara*. 2023;2(1).
30. Prikarina Y. Gambaran Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Stres pada Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. [Malang]: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang; 2024.
31. Fadliyah F, Sudiamin FH. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Kota Palopo. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. 2022;2(3):212–46.
32. Wulandari A, Ma'rifah B, Muhlishoh A. Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Kualitas Diet dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 2023;4(2):170–82. doi:10.52742/jgkp.v4i2.182
33. Tantri MP, Puspitasari DI, Muwakhidah M. Hubungan asupan zat gizi makro dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 2025;19(6):1622–31. doi:10.33024/hjk.v19i6.1257
34. Dyta ST, Astuti IIP, Anshar MF. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja di SMAN 3 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*. 2024.
35. Ramadhani NS, Isnaeni FN, Mardiyati NL. Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di SMK Negeri 4 Surakarta. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2025;9(2):4076–84.
36. Hidayah EN. Pengaruh Stres dengan Kejadian Dismenore pada Remaja di SMAN 1 Prambanan Sleman [Skripsi]. [Yogyakarta]: Politeknik Kesehatan Yogyakarta; 2023.
37. Rivaldi A AI. Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2024;2(4):11–8. doi:10.55606/detector.v2i3.4378
38. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2017;5(1):40–7.
39. Arfandi MuhA, Rahman RA, Gah RL, Asma N, Mahendra AZ, Rosandini AN. Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa. *Journal Of Mental Health Concerns*. 2025;4(2):102–11. doi:10.56922/mhc.v4i2.1194
40. Hasana WP. Gambaran Depresi, Kecemasan, dan Stres di Kalangan Mahasiswa S1 Universitas Indonesia Tahun 2022 [Skripsi]. [Depok]: Universitas Indonesia; 2023.
41. Andalasari R, Berbudi A. Kebiasaan Olahraga Berpengaruh terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. 2018;5(2):179–91.

42. Lase RH. Perbedaan Karakteristik Mahasiswa Asrama dengan Mahasiswa Luar Asrama Kampus 1 IAKN Tarutung. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*. 2024;3(4).
43. Wildayani D, Lestari W, Ningsih WL. *Dismenore: Asupan Zat Besi, Kalsium, dan Kebiasaan Olahraga*. Padang: Pustaka Galeri Mandiri; 2023.
44. McKenna KA, Fogleman CD. Dysmenorrhea. *Am Fam Physician*. 2021;104(2):164–70.
45. Harel Z. Dysmenorrhea in Adolescents and Young Adults: Etiology and Management. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. 2006;19(6):363–71. PubMed PMID: 17174824.
46. Anggraini MA, Lasiaprillianty IW, Danianto A. *Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer*. *Cermin Dunia Kedokteran*. 2022;49(4):201–6.
47. Itani R, Soubra L, Karout S, Rahme D, Karout L, Khojah HMJ. Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean J Fam Med*. 2022;43(2):101–8. doi:10.4082/kjfm.21.0103 PubMed PMID: 35320895.
48. Jareebi MA, Almrayis SA, Otayf DAH, Alneel GA, Zughaibi AH, Mobarki SJ, dkk. Dysmenorrhea Among Women Living in Saudi Arabia: Prevalence, Determinants, and Impact. 2025;15(1). doi:10.3390/life15010108
49. Wrisnijati D, Wiboworini B, Sugiarto. Prevalensi dan Faktor yang Berhubungan dengan Derajat Dismenore pada Remaja Putri di Surakarta. *Jurnal Gipas*. 2019;3(1):76–89.
50. Safitri, Gustina. Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 2022;4(2):178. doi:10.36565/jak.v4i2.306
51. Rahmah AM, Astuti Y. Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*. 2019;3(1). doi:10.18196/ijnp.3186
52. Christiana I, Jayanti D. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore Primer) di Asrama Putri Stikes Banyuwangi Yahun 2020. *Healthy*. 2020;8(2):90–103.
53. Reddy VS, Shiva S, Manikantan S, Ramakrishna S. Pharmacology of caffeine and its effects on the human body. *European Journal of Medicinal Chemistry Reports*. 2024;10. doi:10.1016/j.ejmcr.2024.100138
54. Ginting SSB, Astiarani Y, Santi BT, Vetinly. Tingkat Pengetahuan Efek Konsumsi Kafein dan Asupan Kafein pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*. 2022;11(4):264–71.
55. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*. 2015;13(5). doi:10.2903/j.efsa.2015.4102
56. Mejia EG de, Ramirez-Mares MV. Impact of caffeine and coffee on our health. *Trends in Endocrinology and Metabolism*. 2014;25(10):489–92. PubMed PMID: 25124982.

57. Rauf MQ, Sharma L, Essiet E, Elhassan O, Fahim R, Irem-Oko F, dkk. Caffeine Consumption Patterns, Health Impacts, and Media Influence: A Narrative Review. *Cureus*. 2025;17(6). doi:10.7759/cureus.86215
58. Mitchell DC, Trout M, Smith R, Teplansky R, Lieberman HR. An update on beverage consumption patterns and caffeine intakes in a representative sample of the US population. *Food and Chemical Toxicology*. 2025;196. PubMed PMID: 39778646.
59. Fernandi R. Efek Kafein terhadap Kesehatan Manusia. *Cermin Dunia Kedokteran*. 2019;46(1).
60. Liu J, Wang Y, Wu L, Wang L, Fang H. Study on the influencing factors of primary dysmenorrhea in female college students: Systematic review and meta-analysis. *Medicine*. 2024;103(49).
61. Nurminen ML, Niittynen L, Korpela R, Vapaatalo H. Coffee, caffeine and blood pressure: a critical review. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 1999;53(11):831–9. Tersedia pada: <http://www.stockton-press.co.uk/ejcn>
62. Naderali EK, Poyser NL. The effect of caffeine on prostaglandin output from the guinea-pig uterus. *Br. J. Pharmacol*. 1994.
63. Akhbar MT, Ramadhani E, Erdiansyah E, Hidayat F, Rizhardi R. Pemahaman Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Sekolah. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*. 2022;5(2):229–34. doi:10.31851/dedikasi.v5i2.8960
64. Kemenpora. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Indonesia; 2022.
65. Putri R. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019 [Skripsi]. [Jakarta]: UIN Syarif Hidayatullah; 2022.
66. Tanriverdi M, Pehlivan S, Törpü GC. Differentiating Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: A Narrative Review on Health and Cardiopulmonary Fitness. *International Journal Of Physical Activity, Nutrition, and Health*. 2025;3(1):9–17. doi:10.5281/zenodo.18071252
67. Badri A, Rajab F, Ketrina C, Ketaren B, Surbakti RM, Sitorus W. Pentingnya Olahraga untuk Kesehatan Optimal. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*. 2024;8(9):2246–6111.
68. Millah H, Sudjarwo I, Subekti N. Sosialisasi Aturan Berolahraga yang Benar Sesuai dengan Rumus “TKPE” (Upaya Meningkatkan SDM Guru Olahraga SMA dan SMP di Lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya). *Jurnal Pengabdian Siliwangi*. 2018;4(2):157–60.
69. Saptono T, Sumintarsih, Saleh RAP. Perbandingan Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bola Voli melalui Physical Fitness Test. *Jurnal Penjaskesrek*. 2021;8(2).
70. Kusumo MP. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. Yogyakarta: The Journal Publishing; 2020.

71. Kannan P, Chapple CM, Miller D, Claydon LS, Baxter GD. Menstrual pain and quality of life in women with primary dysmenorrhea: Rationale, design, and interventions of a randomized controlled trial of effects of a treadmill-based exercise intervention. *Contemp Clin Trials*. 2015;42:81–9. PubMed PMID: 25839713.
72. Xiang Y, Li Q, Lu Z, Yu Z, Ma G, Liu S, dkk. Efficacy and safety of therapeutic exercise for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *Front Med (Lausanne)*. 2025;12. doi:10.3389/fmed.2025.1540557 PubMed PMID: 40078380.
73. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company; 1984.
74. Gaol NTL. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. 2016;24(1):1. doi:10.22146/bpsi.11224
75. Mahmud R, Uyun Z. Studi Deskriptif mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*. 2016;1(2):2541450.
76. Musabiq SA, Karimah I. Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *InSight*. 2018;20(2):75–83.
77. Wayan I, Suarjana G, Syam S, Parhusip BR, Richard D, Palilingan A. Analisis Gejala Stress Kerja pada saat Work From Home. *Serina IV Untar 2022*. Jakarta; April 2022.
78. Rahmasari VD, Sukmawaty NIP. The relationship between stress and the occurrence of dysmenorrhea: A literature review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. 2023;20(3):1341–5.
79. Sadida A. Hubungan antara Asupan Kafein dan Tingkat Keparahan Dismenore Primer pada Mahasiswi Gizi Lebih Program Studi Non Kesehatan di Kota Malang [Skripsi]. [Malang]: Universitas Brawijaya; 2025.
80. Al-Matouq S, Al-Mutairi H, Al-Mutairi O, Abdulaziz F, Al-Basri D, Al-Enzi M, dkk. Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. *BMC Pediatr*. 2019;19(1). doi:10.1186/s12887-019-1442-6 PubMed PMID: 30885151.
81. Putri ROM, Riyadi H. Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Kota Piaman. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2023;2(4):237–44.
82. Utami FM, Andri, Laila S. Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *Jurnal Medika Malahayati*. 2024;8(1):268–73.
83. Situmorang H, Sutanto RL, Tjoa K, Rivaldo R. Association between primary dysmenorrhoea on quality of life, mental health and academic performance among medical students in Indonesia: a cross-sectional study. *BMJ Open*. 2025;15(1). doi:10.1136/bmjopen-2024-093237 PubMed PMID: 39762103.
84. Nurchamidah A. Hubungan antara Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Santriwati di Lingkungan Pesantren PPTQ Al-Muqorrobin Ponorogo [Skripsi]. [Ponorogo]: Universitas Muhammadiyah Ponorogo; 2025.

85. Duan W, Ma Y, Dong Q, Wang Q, Xie Y, Liu G, dkk. Endogenous mediators in regulating primary dysmenorrhea. *Front Cell Dev Biol.* 2026;14. doi:10.3389/fcell.2026.1756355
86. Tsai IC, Hsu CW, Chang CH, Lei W Te, Tseng PT, Chang KV. Comparative Effectiveness of Different Exercises for Reducing Pain Intensity in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Network Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports Med Open.* 2024;10(1).
87. Triwahyuningsih RY, Rahfiludin MZ, Sulistiyan S, Widjanarko B. Role of stress and physical activity on primary dysmenorrhea: A cross-sectional study. *Narra J.* 2024;4(1). doi:10.52225/narra.v4i1.685
88. Adiputra IMS, Trisnadewi NW, Oktaviani NPW, Munthe SA, Hulu VT, Budiastutik I, dkk. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
89. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* 2 ed. Bandung: ALFABETA; 2024.
90. Leksana AF, Wahyuni N, Dinata IMK, Adiatmika IPG. Hubungan konsumsi kafein terhadap kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis.* 2024;15(2):568–72. doi:10.15562/ism.v15i2.2046
91. Fakari FR, Simbar M, Tahmasebi G, Ebadi A, Fakari FR, Nasiri M, dkk. Efficacy of Working Ability, Location, Intensity, Days of Pain, Dysmenorrhea (WaLIDD) and Verbal Rating Scale (Pain and Drug) in Diagnosing and Predicting Severity of Dysmenorrhea among Adolescents: A Comparative Study. *Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research.* 2021;6(2):81–6.
92. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Menangkal Penyakit Berat.* Medikom. 168 ed. Jakarta: Medikom; 2024.
93. Taheri M, Esmaeili A, Irandoust K, Mirmoezzi M, Souissi A, Laher I, dkk. Mental health, eating habits and physical activity levels of elite Iranian athletes during the COVID-19 pandemic. *Sci Sports.* 2023;38(5–6):527–33.
94. Nur MA, Saihu M. Pengolahan Data. *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi.* 2024;2(11):163–75.
95. Syapitri H, Amila, Aritonang J. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.* Malang: Ahlimedia Press; 2021.
96. Akbar R, Sukmawati US, Katsirin K. Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara.* 2024;1(3):430–48.
97. Andalas Residence Universitas Andalas. Universitas Andalas [Internet]. [dikutip 15 Juli 2026]. Andalas Residence Universitas Andalas. Tersedia pada: <https://andalasresidence.unand.ac.id>
98. Universitas Andalas. *Peraturan Rektor Universitas Andalas tentang Tata Tertib Kehidupan Mahasiswa Asrama Universitas Andalas.* Padang; 2016.

99. Saranya, Kona S, Shwetha. Prevalence of Primary Dysmenorrhea Among Hostel Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal for Multidisciplinary Research*. 2026;8(1).
100. Katib Y, Almeahmadi M, Alhajaji F, Alqorashi S, Almajnooni F, Alshinawi MA, dkk. Prevalence of Primary Dysmenorrhea and Its Effect on the Quality of Life Among Female Students at Umm Al-Qura University. *Cureus*. 2024;16(10). PubMed PMID: 39575031.
101. Resmiati, Triyanti, Sartika RAD. Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, dan Riwayat Alergi sebagai Faktor Determinan Dismenore. *Jurnal Endurance*. 2020;5(1):79. doi:10.22216/jen.v5i1.4670
102. Kural M, Noor N, Pandit D, Joshi T, Patil A. Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *J Family Med Prim Care*. 2015;4(3):426–31. PubMed PMID: 26288786.
103. Fruehwirth JC, Mazzolenis ME, Pepper MA, Perreira KM. Perceived stress, mental health symptoms, and deleterious behaviors during the transition to college. *PLoS One*. 2023;18(6). PubMed PMID: 37368921.
104. Wang L, Yan Y, Qiu H, Xu D, Zhu J, Liu J, dkk. Prevalence and Risk Factors of Primary Dysmenorrhea in Students: A Meta-Analysis. *Value in Health*. 2022;25(10):1678–84. PubMed PMID: 35315331.
105. Health Canada. Caffeine in Foods [Internet]. 2025 [dikutip 14 Agustus 2026]. Tersedia pada: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods.html>
106. Husnida N, Sutianingsih H. Hubungan antara Status Gizi dan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Rangkasbitung Poltekkes Kemenkes Banten. *Jurnal Medikes*. 2015;2(2).
107. Cerdasari C. Gambaran Status Gizi, Kebiasaan Hidup Sehat, dan Tingkat Konsumsi pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang. *Public Health Nutr*. 2019;35(4).
108. Badan Pusat Statistik. Statistik Penunjang Pendidikan 2024. Jakarta; 2024.
109. Hilger-Kolb J, Loerbroks A, Diehl K. ‘When I have time pressure, sport is the first thing that is cancelled’: A mixed-methods study on barriers to physical activity among university students in Germany. *J Sports Sci*. 2020. PubMed PMID: 32658595.
110. Faisal MF, Syuhada I, Handayani W, Ronanarasafa. Hubungan Tingkat Stres, Tipe Kepribadian, dan Dukungan Sosial dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Satu Boarding School Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar 2024. *Nusantara Hasana Journal*. 2024;4(3):149–66.
111. Purnamasari H, Kurniawati F, Rifameutia T. Systematic Review: A Study of College Adjustment Among First-Year Undergraduates. *Buletin Psikologi*. 2022;30(2):187–209. doi:10.22146/buletinpsikologi.71892
112. Rahmadani A, Rahmawati YM. Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2020;8(3):158–66.

113. Brown CEB, Richardson K, Halil-Pizzirani B, Atkins L, Yücel M, Segrave RA. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*. 2024;24(418). doi:10.1186/s12889-023-17621-4 PubMed PMID: 38336748.
114. Kale YAA, Weraman P, Hinga IAT. Risk Factors for Primary Dysmenorrhea in Students of Public Health Faculty, Nusa Cendana University. *Timorese Journal of Public Health*. 2022;4(3):116–27. doi:10.35508/tjph
115. Ildil I, Syahputra Y, Fadli RP, Zola N, Putri YE, Amalianita B, dkk. The depression anxiety stress scales (DASS-21): an Indonesian validation measure of the depression anxiety stress. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*. 2022;5(4):205–15. doi:10.23916/0020200536840
116. Freire C, Ferradás M del M, Regueiro B, Rodríguez S, Valle A, Núñez JC. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Front Psychol*. 2020;11. doi:10.3389/fpsyg.2020.00841
117. Foulkes L, Reddy A, Westbrook J, Newbronner E, McMillan D. Social relationships within university undergraduate accommodation: a qualitative study. *J Furth High Educ*. 2021;45(10):1469–82.
118. Sriwati AR, Ermawati, Isrona L. Hubungan Tingkat Stres dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tahun Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. 2020;1(2).
119. Kilby CJ, Sherman KA, Wuthrich V. Towards understanding interindividual differences in stressor appraisals: A systematic review. *Pers Individ Dif*. 2018;135:92–100. doi:10.1016/j.paid.2018.07.001

