

## DAFTAR PUSTAKA

- Aboushady, R. M., & El-saidy, T. M. K. (2016). Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls Effect of Home Based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and .. *Journal of Nursing and Health Science*, 5(2), 10–17. <https://doi.org/10.9790/1959-0502054757>
- Alim, I. Z. (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburg Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia*. Universitas Indonesia Library.
- Amelia, W. (2016). *Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore primer*. Universitas Andalas.
- Anugroho, D., & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* (1st ed.).
- Arafa, A., Mahmoud, O., Abu Salem, E., & Mohamed, A. (2020). Association of sleep duration and insomnia with menstrual symptoms among young women in Upper Egypt. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), 0–4. <https://doi.org/10.1186/s43045-019-0011-x>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Aryadi, I. P. H., Yusari, I. G. A. A. A., Dhyani, I. A. D., Kusmadana, I. P. E., & Sudira, P. G. (2018). Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. *Callosum Neurology Journal*, 1(1), 10–15. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. EGC.

- Atoilah, E. M., & Kusnadi, E. (2013). *Askep pada Klien dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. In Media.
- Atta, K., Jawed, S., & Zia, S. (2016). Correlating Primary Dysmenorrhea with Its Stressors: A Cross Sectional Study Investigating The Most Likely Factors of Primary Dysmenorrhea and Its Effects on Quality Of Life and General Well Being. *Jumdc*, 7(4), 43–51.  
[https://pdfs.semanticscholar.org/5007/3d955c9520f656ac65fe472e4eb9ba7e584b.pdf?\\_ga=2.90110299.1110856030.1550151485-1820377600.1550151485](https://pdfs.semanticscholar.org/5007/3d955c9520f656ac65fe472e4eb9ba7e584b.pdf?_ga=2.90110299.1110856030.1550151485-1820377600.1550151485)
- 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.
- Bappenas. (2019). *Jumlah Penduduk Indonesia Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (2019)*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/01/04/jumlah-penduduk-indonesia-2019-mencapai-267-juta-jiwa>
- Beddu, S., Mukarramah, S., & Lestahulu, V. (2015). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 1(1), 16–21.
- Boyd, A. (2012). *Psychiatric nursing contemporary practice*. Aptara, Inc.
- BPS Sumatera Barat. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin 2020*.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh*

- Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28:193–213.*
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1998). PSQI article.pdf. In *Psychiatry Research* (Vol. 28, pp. 193–213).
- Chomaria, N. (2009). *Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stress*. Diva Press.
- Cohen, S. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. Spacapan, S and Oskamp, S. (Eds.). *The Social Psychology of Health Newbury Park*.
- Dahlia, P. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Derajat Dismenore Primer Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2017 TAHUN 2017*. Universitas Andalas.
- Dharma, K. K. (2017). *METODOLOGI PENELITIAN KEPERAWATAN (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Trans Info Media.
- Diyan, I. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Graha Ilmu.
- Donsu, J. D. T. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. PT. PUSTAKA BARU.
- Dwihestie, L. K. (2018). Hubungan Usia Menarche Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 4(2), 77–82.  
<https://doi.org/10.33023/jikeb.v4i2.161>
- Faudiah, R. (2012). *Gambaran Pengetahuan tentang Dismenorea dan Obat Pereda Dismenorea serta Persepsi mengenai Penggunaan Obat Pereda Dismenorea*

*pada Siswi SMK Arkanis Bulukumba. Universitas Hasanuddin.*

Febrianti, V. (2012). *Gambaran Pengetahuan Dan Persepsi Penggunaan Analgetik Pada Kasus Dismenore Siswi SMA Negeri 2 Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta.*

Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>

Habibi, N., Huang, M. S. L., Gan, W. Y., Zulida, R., & Safavi, S. M. (2015). Prevalence of Primary Dysmenorrhea and Factors Associated with Its Intensity Among Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. *Pain Management Nursing*, 16(6), 855–861. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2015.07.001>

Hanifa Wiknjastro. (2009). *Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.*

Harmoni, P. H. (2018). *Hubungan Antara IMT dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore di SMA Batik 1 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.*

Hidayat, A. A. A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Salemba Medika.*

Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data. Salemba Medika.*

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep

- foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Idayanti, T., Su'idah, H., Haryanto, D. K., Sari, S. M., Mardiana, H. R., & Virgia, V. (2018). Influence of Dysmenorrhea Gymnastic on Menstrual Pain To 8Th Grade Students of Smpn 2 Sooko District Mojokerto. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 2(01), 12–19. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2018/vol2/iss01/80>
- Idrus, N. A. (2014). HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PADA SISWI SMAN 4 BANTIMURUNG DI KABUPATEN MAROS TAHUN 2014. In *Proceedings of the 8th Biennial Conference of the International Academy of Commercial and Consumer Law* (Vol. 1, Issue hal 140). <http://www.springer.com/series/15440%0Apapers://ae99785b-2213-416d-aa7e-3a12880cc9b9/Paper/p18311>
- Ismail, I. F., Kundre, R., & Lolong, J. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 3, 1–8.
- Ismalia, N., Larasati, T. A., Warganegara, E., Profesi, M., Unila, F. K., Ilmu, B., Komunitas, K., Unila, F. K., Mikrobiologi, B., & Unila, F. K. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *J Agromedicine*, 6(No. 1), 99–104.
- Kannan, P., Claydon, L. S., Miller, D., & Chapple, C. M. (2015). Vigorous exercises

in the management of primary dysmenorrhea: A feasibility study. *Disability and Rehabilitation*, 37(15), 1334–1339.  
<https://doi.org/10.3109/09638288.2014.962108>

Karmila, R. dan W. S. (2019). Hubungan Pengetahuan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea pada Sisiwi SMA YLPI Pekanbaru tahun 2018. *Kesehatan Komunitas*, 5(06), 101–105.

Kasiati, N. S., & Rosmalawati, N. W. D. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Pusdik SDM Kesehatan.

Katharina, T., & Pebrianti, D. (2019). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA MAHASISWI AKADEMI KEBIDANAN PANCA BHAKTI PONTIANAK TAHUN 2019*. 9(2), 404–411.

Katsarou, A. (2012). Validation of a Greek Version of PSS-14; Global Measure of Perceived Stress. *Cen Eur Journal Public Health*, 20(2), 104–109.

Kemendikbud. (2021). *Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.  
<https://dapo.kemdikbud.go.id/>

Khotimah, H., Kirnantoro, K., & Endang Cahyawati, F. (2016). Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 2(3), 136. [https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2\(3\).136-140](https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2(3).136-140)

Kusumawati, I., Aniroh, U., & Choiriyah, Z. (2020). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di MTs As-salafi*

*Susukan, Kabupaten Semarang.*

Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Biru.

Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.

Lestari, D. R., 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.  
<https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018>

Lghoul, S., Loukid, M., & Hilali, M. K. (2020). Prevalence and predictors of dysmenorrhea among a population of adolescent’s schoolgirls (Morocco). *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(7), 1737–1742.  
<https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2020.05.022>

Li, L., Liu, X., & Herr, K. (2007). Postoperative pain intensity assessment: A comparison of four scales in Chinese adults. *Pain Medicine*, 8(3), 223–234.  
<https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2007.00296.x>

Lubis, N L. (2013). *Psikologi Kespro: Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana Prenada Media Group.

Lubis, Namora Lumongga. (2013). *Psikologi Kespro: Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana Prenada Media Group.

Lubis, P. Y. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Siswi SMA Dharma Sakti Medan Tahun 2018*. Poltekkes RI

Medan.

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional.

*Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

M.Thahir, S. (2015). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan

Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta*

*Psikologi*, II(2), 329–394.

[https://www.academia.edu/9803722/HUBUNGAN\\_ANTARA\\_DISTRESS\\_DA](https://www.academia.edu/9803722/HUBUNGAN_ANTARA_DISTRESS_DAN_DUKUNGAN_SOSIAL_DENGAN_PROKRASINASI_AKADEMIK_PADA_MAHASISWA_DALAM_MENYUSUN_SKRIPSI)

[N\\_DUKUNGAN\\_SOSIAL\\_DENGAN\\_PROKRASINASI\\_AKADEMIK\\_PA](https://www.academia.edu/9803722/HUBUNGAN_ANTARA_DISTRESS_DAN_DUKUNGAN_SOSIAL_DENGAN_PROKRASINASI_AKADEMIK_PADA_MAHASISWA_DALAM_MENYUSUN_SKRIPSI)

[DA\\_MAHASISWA\\_DALAM\\_MENYUSUN\\_SKRIPSI](https://www.academia.edu/9803722/HUBUNGAN_ANTARA_DISTRESS_DAN_DUKUNGAN_SOSIAL_DENGAN_PROKRASINASI_AKADEMIK_PADA_MAHASISWA_DALAM_MENYUSUN_SKRIPSI)

Madhubala, C., & Kala, J. (2012). Relation between dysmenorrhea and body mass

index in adolescents with rural versus urban variation. *Journal of Obstetrics and*

*Gynecology of India*, 62(4), 442–445. [https://doi.org/10.1007/s13224-012-0171-](https://doi.org/10.1007/s13224-012-0171-7)

[7](https://doi.org/10.1007/s13224-012-0171-7)

Maryam, Ritonga, M. A., & Istriati. (2016). Relationship between Menstrual Profile

and Psychological Stress with Dysmenorrhea. *Althea Medical Journal*, 3(3),

382–387. <https://doi.org/10.15850/amj.v3n3.884>

McKinney, J. (2016). The Health Benefits Of Physical Activity and Cardiorespiratory

Fitness. *BC Medical Journal*, 58(3), 131–137.

McPhee, S. J., & Ganong, W. F. (2012). *Patofisiologi Penyakit: pengantar menuju*

*kedokteran klinis* (5th ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada

Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas*



*Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>

Naik, P., Tanna, A. S., Mudaliar, P. N., & Tari, A. D. (2015). Variations of Dysmenorrhea During Stress and Non Stress Condition in College Going Girls in Belgaum City: a Cross Sectional Study. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 3(2), 1012–1016. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2015.125>

Nashori, F., & Diana, R. R. (2012). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi anantara mahasiswa laki-laki dan perempuan. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, 29(3), 77–88.

Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Novia, I., & Puspitasari, N. (2015). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *Indonesian Journal of Public Health*, 1(4), 3.

Nurma, D. A. (2018). *Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi STtrata-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Tahun 2018*. Universitas Sriwijaya.

Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jimkesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–14.

Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal* ..., 4(23), 122–129.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>

- Orlandi, A. C., Ventura, C., Gallinaro, A. L., Costa, R. A., & Lage, L. V. (2012). Improvement in pain, fatigue, and subjective sleep quality through sleep hygiene tips in patients with fibromyalgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 52(5), 666–678.
- Paramitha, N. (2012). *Hubungan tingkat stress dan faktor Lainnya dengan konsumsi makanan mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012*. Universitas Indonesia.
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Potter & Perry. (2012). *Fundamentals Of Nursing* (4th ed.). Salemba Medika.
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan* (7 (ed.)). Salemba Medika.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika.
- Proverawati, & Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Pundati, T. M. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 08, 40–48.
- Purba, F. S., Sarumpaet, S. M., & Jemadi. (2013). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi*, 2(5).

- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Putri, D. P. H. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Santriwati Lembaga Pendidikan Islam Ar-Rohman Putri Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putri, O. N. (2020). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Dismenore Pada Siswi SMAN 3 Padang Dan SMAN 12 Padang Tahun 2020*. Universitas Andalas.
- Rasjidi, I. (2019). *Buku Ajar Ginekologi Sistem Blok Reproduksi*. Buku Kedokteran EGC.
- Rasmun. (2014). *Stress Koping dan Adaptasi*. Sagung Seto.
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. PT. PUSTAKA BARU.
- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Koniak-Griffin, D. (2013). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan wanita, bayi, & keluarga*. Buku Kedokteran EGC.
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Riris Rahmatanti, Siti Fatimah Pradigdo, D. R. P. (2020). Hubungan Tingkat Stres dan Status Anemia dengan Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas XII di SMAN 1 Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.4.246-254>

- Risman, Y. (2019). *Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Derajat Dismenorea Pada Siswi SMA Di Kota Padang*.
- Ritman, H. (2020). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Siswi SMA NEGERI 10 PADANG*. Universitas Andalas.
- Roehrs, T. A., Harris, E., Randall, S., & Roth, T. (2012). Pain sensitivity and recovery from mild chronic sleep loss. *Sleep*, 35(12), 1667–1672. <https://doi.org/10.5665/sleep.2240>
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(2), 1–8.
- Rusli, Y., Angelina, Y., Katolik, U., & Atma, I. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Mahasiswi di Sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta The Association between Stress Level and Dysmenorrhea Intensity among Female Students in One Medical Faculty in Jakarta. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 7(2), 122–126. <https://doi.org/10.23886/ejki.7.10101>.Abstrak
- Saadah, S. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keolahragaan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Salbiah. (2014). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 72–82.
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Mino, J. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea Pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati

- Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35–40.  
<https://doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1416>
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.301>
- Saryono, & Anggraeni. (2013). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan*. Nuha Medika.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Siswantoyo, & Aman, M. S. (2014). The Effects of Breathing Exercise Toward IgG, Beta Endorphin and Blood Glucose Secretion. *Asia Pacific Journal of Education, Arts and Sciences*, 1(4), 1–6.
- Sofrens, T. N. (2013). *Survei Indeks Pola Hidup Sehat American International Assurance (AIA)*.
- Sri Purwanti, A., & Safitri, R. (2019). 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 : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 116–121.  
<https://doi.org/10.30591/siklus.v8i2.1344>

- Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *Proceeding of The URECOL*, 7–15.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kombinasi (mixed method)*. Alfabeta.
- Suhaidi, M. (2019). *Hubungan stres dengan kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMAN 2 Kota Pariaman*. Universitas Andalas.
- Sulistiyowati, A. (2010). *Dasar-Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat Dalam Kebidanan*. Fitramaya.
- Susanti, A. V., & Sunarto. (2012). *FAKTOR RISIKO KEJADIAN MENARCHE DINI PADA REMAJA DI SMP N 30 SEMARANG. 1*, 115–126.
- Syamsodin, W. K. P. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(1), 1–10.
- Titia, F. M. (2017). *Hubungan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas X Dan Xi Di Sman 1 Kota Padang Tahun 2017*. 1–6. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/33072>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. *Health (San Francisco)*.
- Utami, A. W. (2020). *Pengaruh Intervensi Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Dan Sleep Hygiene Index Remaja : Sebuah Literatur Review*. Universitas Andalas.
- Vashisht, A., Pathak, R., Agarwalla, R., & Patavegar, B. N. (2018). *School*

- absenteeism during menstruation amongst adolescent girls in Delhi, India.* 163–168. <https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM>
- Wahyuni, R. (2014). *Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu.* 1(5), 216–225.
- Wallace, A. E., Gibson, D. A., Saunders, P. T. K., & Jabbour, H. N. (2010). Inflammatory events in endometrial adenocarcinoma. *Journal of Endocrinology*, 206(2), 141–157. <https://doi.org/10.1677/JOE-10-0072>
- Wangsa, T. G. H. W. (2010). *Menghadapi Stres dan Depresi.* Oryza.
- Wartolah, T. (2010). *Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan.* Salemba Medika.
- Wati, L. R., Arifandi, M. D., & Prastiwi, F. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2017.001.02.1>
- WHO. (2011). *Global Recommendations on physical activity for health.* <https://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>
- WHO. (2018). *Adolescent health.*
- WHO. (2020). *Physical activity.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wicaksono, D. W. (2012). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan UNIVERSITAS AIRLANGGA. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1).

- Wijayanti, M. T. (2011). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Pada Wanita Pre Menopause di Desa Jendi Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri. *Journal*, 1–87.
- Wilkinson, J. M., Treas, L. S., Barnett, K. L. N., & Smith, M. H. (2016). *Fundamentals of Nursing - Vol 1: Theory, Concepts, and Applications* (3rd ed.). F.A Davis.
- Wong. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik* (2nd ed.). EGC.
- Woosley, J. A., & Lichstein, K. L. (2014). Dysmenorrhea, the menstrual cycle, and sleep. *Behavioral Medicine*, 40(1), 14–21.  
<https://doi.org/10.1080/08964289.2013.829020>
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa. cetakan kedua (edisi revisi)*. PT Refrika Aditama.
- Yudhanti, M. D., Balgis, & Widardo. (2014). Kualitas Tidur yang Buruk Meningkatkan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2), 219–230.
- Yunitasari, R. (2017). *KARAKTERISTIK DAN TINGKAT STRES SISWI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER DI SMP N 3 SRAGI PEKALONGAN*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Yusuf, R. D., Irasanti, S. N., F.M., F. A., Ibnusantosa, R. G., & Sukarya, W. S. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 135–139.



<https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4331>

Zivanna, A., Wihandani, D. M., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Udayana, U.,  
Biokimia, B., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2017). *DISMENOEA PRIMER  
PADA MAHASISWI FAKULTAS*. 6(5).

Zuharni. (2020). *Perubahan Derajat Dismenore Setelah Diberikan Vitamin E Pada  
Remaja Putri Di SMPN 1 Pinang Belapis*. Poltekkes Kemenkes.