

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, B. (2005). Atasi Nyeri Haid Dengan Herbal Alami. *Kompas, Jakarta*.
- Aisyaroh, N., Kebidanan, S., & Unissula, F. (2010). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung. Universitas Sultan Agung*.
- Angelia, L. M., Sitorus, R. J., & Etrawati, F. (2017). Model Prediksi Kejadian *Dismenore* Primer Pada Siswi Sma Negeri Di Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1).
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. *Yogyakarta: Andi*.
- Azril, K. (2009). *Kompres Alternatif Pereda Nyeri*. Jakarta: ISPI.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29.
- Cunningham, F. G., Leveno, K., Bloom, S., Hauth, J., Gilstrap, L., & Wenstrom, K. (2013). *Obstetri Williams (Williams Obstetri)*. Jakarta: EGC.
- Damayanti, N. K. S., Sunarsih, S., & Utami, V. W. (2020). *TERAPI ZINC DALAM MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI (DYSMENORRHEA)*. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 6(3), 394–400.
- Febriani, D., Ariani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Pengaruh Konsumsi Susu Sapi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi Jurusan Keperawatan Di SMKN 2 Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 2(2), 20–33.
- Firmansyah, G. (2016). *Hubungan Intensitas Merokok Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung*.
- Fithriany, F., & Amelia, U. (2015). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 04 Banda Aceh Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 10(1), 121–124.
- Hamidah, S. (2019). Pengurangan Nyeri Persalinan Dengan Kompres Hangat Pada Ibu Inpartu Di Rumah Sakit Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Surya*, 11(01), 8–14.
- Hardinsyah, H., Riyadi, H., & Napitupulu, D. (2013). *Kecukupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat*.

- Hastuti, W., & Widiyaningsih, W. (2020). Senam Aerobic Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Ishlah Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 86–90.
- Hendrik. (2006). *Problema Haid Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Tiga Serangkai: Solo.
- Heryanti, E. (2019). *Skripsi: Kebiasaan Makan Cepat saji (Fast Food Modern), Aktivitas Fisik Dan Faktor Lainnya Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Penghuni Asrama UI Depok Tahun 2009*.
- Hidayati, K. R., Soviana, E., & Mardiyati, N. L. (2017). Hubungan antara Asupan Kalsium dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian *Dismenore* pada Siswi di SMK Batik 2 Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 15–22.
- IDAI. (2013, October 9). Nutrisi Pada Remaja. IDAI. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>
- IIS DAHLIA, P. (2020). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Anemia Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Babussalam Kabupaten Rokan Hulu*.
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Judha, M., & Fauziah, A. (2012). *Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan*.
- Karyadi. (2014). *Pengaruh Pemberian Zinc Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri*. 10(3).
- Katili, A. S. (2009). Struktur dan fungsi protein kolagen. *Jurnal Pelangi Ilmu*, 2(5).
- Kemkes RI. (2015). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Pusdatin Kemenkes : Jakarta Selatan*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>.
- Kemkes. (2019). *Angka Kecukupan Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf

- Khairunnisa, N., Sukohar, A., Hanriko, R., & Septa, T. (2018). Hubungan Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (*Dismenorea Primer*) Yang Dipengaruhi Dengan Kondisi Stres Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 7(3), 81–89.
- Krastanaya, I. (2015). Hubungan Frekuensi dan Intensitas Senam Aerobik dengan Derajat *Dismenore* pada Peserta Senam Aerobik di Kota Pontianak. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3(1).
- Kurniawati, P., & Istiningrum, R. (2018). *Modul Biokimia Jilid 1*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia. <https://www.google.com/search?q=Kurniawati+P+dan+Istiningrum+RB.+2018.+Modul+Biokimia+Jilid+1.+Yogyakarta+%3A+Universitas+Islam+Indonesia&oq=Kurniawati+P+dan+Istiningrum+RB.+2018.+Modul+Biokimia+Jilid+1.+Yogyakarta+%3A+Universitas+Islam+Indonesia&aqs=chrome..69i57.573j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). *Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja*. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
- Lubis, P. Y. (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja siswi Sma Dharma Sakti Medan tahun 2018*.
- Manan, E. (2013). Kamus Cerdik Kesehatan Wanita. *Jogjakarta: FlashBooks*.
- Manuaba, dr I. A. C., Manuaba, dr I. B. G. F., & Manuaba, P. dr I. B. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita* (2nd ed.). EGC.
- Masruroh, N., & Fitri, N. A. (2019). Hubungan Kejadian *Dismenore* dengan Asupan Fe (zat Besi) pada Remaja Putri. *Jurnal Dunia Gizi (JDG)*, 2(1). <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i1.4344>
- Maula, A., SB, T. W. A., KM, S., & Gizi, M. (2017). *Hubungan Asupan Kalsium, Magnesium dan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di SMK Muhammadiyah Bumiayu*.
- Muhtar, T. (2020). *Sosiologi Olahraga*. Salam Insan Mulia.
- Novia, I., & Puspitasari, N. (2008). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian *Dismenore Primer*. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(3).
- Nurhayati, B., & Darmawati, S. (2017). *Biologi Sel Dan Molekuler* (2017th ed.). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/Biologi-Sel-Dan-Molekuler-Sc.pdf>

- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian disminorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*), 2(6).
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), 134.
- Pramardika, & Fitriani. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Prawirohardjo, S. (2007). Ilmu Kebidanan Edisi Ketiga. (Edisi Ketiga). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Prayitno, S. (2014). Buku lengkap kesehatan organ reproduksi wanita. *Yogyakarta: Saufa*.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta Nuha Medika.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Kesmas Indonesia*, 8(1), 40–48.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38–45.
- Rita Ramayulis, D. C. N. M. K. (2010). *Menu & resep untuk penderita hipertensi*. PT Niaga Swadaya. <https://books.google.co.id/books?id=huALXqJtxN8C>
- Rusnandari, I. M., Sari, D. K., & Wahyuni, E. S. (2017). Hubungan Kebiasaan *Jogging* Dengan Tingkat Nyeri *Dismenorea* Pada Siswi Smp N 1 Kebakkramat.

- Saputri, M. I. D. (2011). Hubungan Antara Stres dengan Kejadian *Dismenorea* pada Siswi Smk N 1 Karanganyar.
- 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).
- Sediaoetam, A. D. (2008). Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi jilid I. P.T. Dian Rakyat.
- Shanon, D. (2006). *Dysmenorrhea*.
- Silvana, P. D. (2012). Hubungan antara karakteristik individu, aktivitas fisik, dan konsumsi produk susu dengan *dismenore* primer pada mahasiswi FIK dan FKM [Skripsi]. UI Depok.
- Sindharti, G., Abdul, H., & Saragih, L. (2013). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Dengan *Dismenorea* Primer. Laporan Hasil Penelitian Risbinakes. Malang.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia Kesehatan.
- Soesilowati, R., & Annisa, Y. (2017). Pengaruh usia *menarche* terhadap terjadinya disminore primer pada siswi mts maarif NU al hidayah Banyumas. *Medisains*, 14(3).
- Sukadiyanto, S. (2010). Stres dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Suter, E., Marti, B., & Gutzwiller, F. (1994). *Jogging or walking—Comparison of health effects*. *Annals of Epidemiology*, 4(5), 375–381.
- Vitahealth. (2004). *Seluk beluk food supplement*. PT Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?id=60jxT0Lh9WEC>
- Welis, W., & Syafrizal, S. (2009). Gizi dan Olahraga.
- Widjanarko, B. (2006). *Dismenore* tinjauan terapi pada *dismenore* primer. *Majalah Kedokteran Damianus*, 5(1), 1–10.
- Wirawan, K. S., & Griadhi, I. P. A. (2020). Perbedaan olahraga aerobik intensitas sedang dan *High-Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap kebugaran fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 11(1), 205.

Wirenviona, R., Rilis, C., & Susanti, N. F. (2021). Kesehatan Reproduksi dan Tumbuh Kembang Janin sampai Lansia pada Perempuan. Rima, A.A.I.D. Cinthya Riris, Nurul Fatimah Susanti. Airlangga University Press.

Yanti, I., & Marlina, R. (2018). Pengaruh Stres, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Puteri.

Yikealo D, Tareke W, & Karvinen I. (2018). The Level of Stres among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. Eritrea Institute of Technology. https://www.researchgate.net/publication/329043569_The_Level_of_Stres_among_College_Students_A_Case_in_the_College_of_Education_Erita_Institute_of_Technology

Yuliarti, N. (2009). *The Vegetarian Way*. Penerbit Andi.