

## DAFTAR PUSTAKA

- Alomedika. (2021). *Dismenore*.
- Azhary, J. (2022). The prevalence of menstrual disorders among adolescent girls living in North Borneo, Malaysia: A questionnaire-based study.
- Cahyono, E. A., Wahjuni, E. S., & Wibowo, S. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Screen Time, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 59–65. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p59-65>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurna Sporta Sainika*, 6(1), 54–62.
- Costales, J. Rosero, C. Mazin, S. Reis, F. Nogueira, A. Silva, J. & Neto, O. Prevalence of chronic pelvic pain and associated factors among indigenous women of reproductive age in Ecuador
- Desta Ayu Cahya Rosyida, S.S.T., M. TR. Keb. (2022). Buku ajar. In *Kesehatab Reproduksi Remaja dan Wanita* (p. 224). PT. PUSTAKA BARU.
- Dewi, M. & Ulfah, M. (2021). [https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Ajar\\_Remaja\\_dan\\_Pranikah\\_untuk\\_Maha/AnFrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=disminorea&pg=PA15&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Remaja_dan_Pranikah_untuk_Maha/AnFrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=disminorea&pg=PA15&printsec=frontcover)
- Irawati, Ismawati, Nengtyas R, Sulistyorini L, Fransischa S, Nurahmawati D, & Yanti E. (2024). Penyuluhan tentang Kesehatan Reproduksi Permasalahan Menstruasi pada Remaja di SMK PGRI 3 Kediri. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran 3. ISSN 2963-1890* , 62–67.
- Iriana, V. (2024). *Dismenore*. NEM.
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018a). 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>
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018b). 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>
- Lias, F. Hashim, N. Majid, N. Muhamad, N. Ismail, W. Mulud, M. (2022). Self-Esteem and Quality Of Life among Women with the Menstrual Disorder at a Public Hospital.

- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>
- Murphy, M. & O’kane, S. (2024). Effectiveness of the Walking in Schools (WISH) Study, a peer-led walking intervention for adolescent girls: results of a cluster randomised controlled trial.
- NIH. (2020). *Prevelensi dan prediktor dismenore pada populasi remaja siswi (Maroko)*. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2020.05.022>
- Ning, C. Vasanthi, R. & Muniandy, Y. (2020). A Study on the Prevalence of Dysmenorrhea and Its Relationship with Physical Activity among Young Adults
- Ningrum, N. P. (2023). Knowledge Boosting Dismenore Sekunder Pada Gen Z. *Ningrum, N. P. (2023). Knowledge Boosting Dismenore Sekunder Pada Gen Z. 3, 6712–6716.*, 3, 6712–6716.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial*. Airlangga University Press.
- Octariyana, O., Lestari, D., & Apriliani, A. (2022). Faktor-Faktor Determinan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Boarding School Aziziah Palembang. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 243–250. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4518>
- Popova-Dobreva, D. Tomova, T. Ivanova, S. & Dakova-Velichkova, T. (2023). Relationship Between Menstrual Pain And Quality Of Life.
- Permana, D. Praetyo, A. (2021). [https://www.google.co.id/books/edition/PSIKOLOGI\\_OLAHRAGA\\_Pengembangan\\_Diri\\_dan/lbNVEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pemahaman+yang+kurang+tentang+pentingnya+aktivitas+fisik+untuk+kesehatan+jangka+panjang+juga+menjadi+kendala.+Banyak+remaja,+dan+bahkan+orang+dewasa,+mungkin+tidak+menyadari+bahwa+aktivitas+fisik+yang+cukup+tidak+hanya+membantu+dalam+menjaga+berat+badan,+tetapi+juga+penting+untuk+kesehatan+mental,+meningkatkan+energi,+dan+mengurangi+risiko+berbagai+penyakit+kronis.&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/PSIKOLOGI_OLAHRAGA_Pengembangan_Diri_dan/lbNVEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pemahaman+yang+kurang+tentang+pentingnya+aktivitas+fisik+untuk+kesehatan+jangka+panjang+juga+menjadi+kendala.+Banyak+remaja,+dan+bahkan+orang+dewasa,+mungkin+tidak+menyadari+bahwa+aktivitas+fisik+yang+cukup+tidak+hanya+membantu+dalam+menjaga+berat+badan,+tetapi+juga+penting+untuk+kesehatan+mental,+meningkatkan+energi,+dan+mengurangi+risiko+berbagai+penyakit+kronis.&printsec=frontcover)
- Resky aulia yusuf, S.KM., M. S. (2022b). *Aktivitas fisik pada remaja*. Penerbit NEM.
- Rimma, \*, Khumayroh, W., Khumayroh, R. W., Noorratri, E. D., Ki, J., Dewantara, H., 10 Kentingan, N., & Tengah, J. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala Dismenorea Pada Remaja Di SMAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)*, 3(3).
- Riskeddas. (2018). Hasil utama riskeddas. *Journal of Food and Nutrition Research*, 2(12), 1029–1036. <https://doi.org/10.12691/jfnr-2-12-26>.
- Rizqi, K. (2023). Mengatasi Disminore dengan Minuman Mix Jelly Kulit Buah Naga dan Air Kelapa Hijau. In *NEM Rizqi, K. (2023). Mengatasi Disminore dengan Minuman Mix Jelly Kulit Buah Naga dan Air Kelapa Hijau. In NEM. NEM.* <https://books.google.co.id/books?id=5K-->

[EAAAQBAJ&pg=PR7&dq=dismenore&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&sqi=2&pjif=](https://books.google.co.id/books?id=FAraEAAAQBAJ&pg=PR7&dq=dismenore&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&sqi=2&pjif=). NEM.

- Rosdiana, D. Astuti, W. Insani, H. Fauza, A. Prameswari, S. (2023). [https://books.google.co.id/books?id=FAraEAAAQBAJ&pg=PA45&dq=aktivitas+fisik+remaja+delita&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&ved=2ahUKEwj204ym1YiHAXU3UGwGHSfEBGYQuwV6BAgKEAk#v=onepage&q=aktivitas%20fisik%20remaja%20delita&f=false](https://books.google.co.id/books?id=FAraEAAAQBAJ&pg=PA45&dq=aktivitas+fisik+remaja+delita&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwj204ym1YiHAXU3UGwGHSfEBGYQuwV6BAgKEAk#v=onepage&q=aktivitas%20fisik%20remaja%20delita&f=false).
- Safitri, D. E., Sudiarti, P. E., & Novrika, B. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Aktifitas Fisik Anak Di Sekolah Dasar Negeri 162 Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Medika*, 1(2), 7–11.
- Sagita, N. M., Antari, N. K., Griadhi, I. P., & Wibawa, A. (2023a). *ABSTRAK Pendahuluan: Kebugaran kardiovaskuler merupakan salah satu komponen penting dalam mekanisme homeostasis tubuh dan merupakan salah satu tolak ukur dari kesehatan individu. Penurunan aktivitas fisik atau sering disebut*. 11, 91–95.
- Sagita, N. M., Antari, N. K., Griadhi, I. P., & Wibawa, A. (2023b). *ABSTRAK Pendahuluan: Kebugaran kardiovaskuler merupakan salah satu komponen penting dalam mekanisme homeostasis tubuh dan merupakan salah satu tolak ukur dari kesehatan individu. Penurunan aktivitas fisik atau sering disebut*. 11, 91–95.
- Samudra Putri, T., & Sri Daryanti, M. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi S1 kebidanan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 346–253.
- Sumiaty. Sakti, P. & Hasnawati. (2022). [https://books.google.co.id/books?id=HzOXEAAAQBAJ&pg=PA27&dq=dismenorea&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&sqi=2&pjif=1&ved=2ahUKEwi07qGH7euGAXV4TGwGHZseBZoQuwV6BAgKEAk#v=onepage&q=dismenorea&f=false](https://books.google.co.id/books?id=HzOXEAAAQBAJ&pg=PA27&dq=dismenorea&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&sqi=2&pjif=1&ved=2ahUKEwi07qGH7euGAXV4TGwGHZseBZoQuwV6BAgKEAk#v=onepage&q=dismenorea&f=false)
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Indogenius*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.161>
- Sugiyono, Prof. Dr. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo, S.Pd, Ed.; Cetakan Ke). ALFABETA.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Fadillah, N. A., Lasari, H. H. D., Nisa, M. A., Epidemiologi, D., Studi, P., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., Biostatistika, D., Studi, P., Masyarakat, K., Kedokteran, F., & Mangkurat, U. L. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021 Factors Associated with Physical Activity Behavior in Teenager in the City of Banjarbaru 2021 Aktivitas fisik menurut World Health Organization ( WHO )*.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). the Relationship of Adolescent Knowledge With Personal Hygiene Behavior When Menstruation. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(02), 166–172.

- Thania, W. F., Arumsari, I., & Aini, R. N. (2023). Konsumsi Makanan Cepat Saji berhubungan dengan Dismenore Primer pada Remaja di Wilayah Urban. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.37-45>
- WHO, 2020. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas Fisik dan Kesehatan. In *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*.
- Wiratni, I., & Thanaya, S. (2024). *The relationship between sedentary lifestyle and intensity of primary dysmenorrhea in adolescent*