

- Aulia, L., Wijaya, Y.M. and Nuratri, A.E. (2022) "Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer," 09(3), pp. 285–289. Available at: <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.381>.
- Dhonna, A. (2022) Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Pertama. Edited by E. Kartiningrum. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Diny Oktri Sani, F.N.I. (2024) "Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja," 5(2), pp. 258–264. Available at: <https://doi.org/prefix/1062870>.
- Era, D., Angela, T., Aisyah, A., Aam, S. (2025) *Buku Refrensi Manajemen Nyeri Pasca Bedah*. pertama. Jakarta Barat: PT Optimal Untuk Negri.
- Fajria, L., Ramadani, S. and Saputra, D. (2024) *Pendidikan Kesehatan Bagi Penderita Dismenorea*. Jawa Barat: PT. Adab Indonesia.
- Fauziah, S., Rokhmiati, E., Purnamasari, W., Kamillah, S. (2024) "Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di sma putra juang cianjur tahun 2023," 125(November), pp. 6998–7005. Available at: <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>. (Accessed : February 10, 2026)
- Gambadauro, Pietro, Hadlaczký, Gergő, Wasserman, Danuta, Carli, V. (2025) "Dysmenorrhea and Adolescent Mental Health : A School- - Based Cross- - Sectional Study," pp. 1278–1284. Available at: <https://doi.org/10.1111/1471-0528.18187>.
- Ginting, M.A., Samosir, D., Meutia, Z., Aryan, S., Sinurat, N. (2025) "Studi karakteristik , pertumbuhan , dan dalam kehidupan sosial," 9(1), pp. 50–60.
- Goss, G.L. (2023) "The journal for nurse practitioners dysmenorrhea in adolescents," *TJNP: The Journal for Nurse Practitioners*, 19(8), p. 104710. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2023.104710>.
- Hikma, Y.A., Yunus, M. and Hapsari, A. (2021) "Hubungan Siklus Menstruasi , Kualitas Tidur , dan Status Gizi , Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri," 3(8), pp. 630–641. Available at: <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>.
- Indonesia, K.K.R. (2023) "*Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam angka*. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Ishak, S., Risza, C., Yati, P., Viyan, A., Herryanoor., Syamil, A., Ludji, I., Sekeon,

- R., Wardhana, A., Dafroyati, Y., Fahmi, A., Avelina, Y., Nurbaety., Anggreyni, M., Lubis, H. (2023) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edited by S. Bahri. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Itani, Rania, Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022) "Primary dysmenorrhea : pathophysiology , diagnosis , and treatment updates," pp. 101–108.
- Jain, A., Mishra, A., Shakkarpude, J., & Lakhani, P. (2019) "Beta endorphins : The natural opioids," 7(3), pp. 323–332.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pentingnya aktivitas fisik anak remaja*. Kemenkes RI.
- Kristianti and Dewi, Y. (2024) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*. pertama. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Krzemińska, P., Kołodziej, J. and Biniewicz, A. (2024) "Primary and secondary dysmenorrhea : symptoms , risk factors , diagnosis , and treatment – review," pp. 1–17.
- Kusumo, M.P. (2020) *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Pertama. Yogyakarta: The Journal Publishing
- Labibah, D. (2022) "Efektivitas instrumen numeric rating scale dan visual analog scale pada pasien post operasi sectio caesarea : literature review."
- Lestari, I.P. (2025) "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Institut Citra Internasional Tahun 2024," 6, pp. 1723–1732.
- Lestari, P., Srimati, M. and Istianah, I. (2021) "Peningkatan Pengetahuan Dosen Rumpun Ilmu Kesehatan Tentang Pengajuan Etik Penelitian," 02, pp. 160–166.
- Liu, T., Qi, D. Zhang, L., Huo, J., Zhao, J., Zhou, J., Sun, B., Wang, F., Tan, H., Ruiping, W. (2025) "Academic stress and irregular menstruation influence the absenteeism and healthcare seeking among adolescent girls in junior high school in Shanghai : a cross-sectional study," (July), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.3389/frph.2025.1574195>.
- Luh, N., Junianan, Y., Runiari, N., Keperawatan, J., & Kesehatan, P.. (2019) "Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri 1,2," 12, pp. 114–120. Available at : <https://doi.org/10.33992/jgk.v12i2.994>
- Mahmudah (2025) "Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Regenerasi Mental Dan

- Pembentukan Karakter Siswa: Tinjauan Literatur,” 3(3), pp. 240–248. Available at : <https://wikep.net/index.php/SALOME/article/view/124>. (Accessed : February 12, 2026)
- Michelle, G., Saragih, D., Jannah, M., Elisanti, A. D., Puspita, S. D., & Amareta, I. (2024) “Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMA / SMK / MA di Kecamatan Wuluhan, 5(1), pp. 27–37. Available at : <https://doi.org/10.25047/harena.v5i1.5039>
- Nabila, S.F. (2022) “*Perkembangan Remaja Adolescence*,” in. Universitas Jember
- Nirmala, S. Novitasari., Rahadiani, D., Sudiarta, G. (2024) “Hubungan Anemia, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Sma It Putri Abu Hurairah Mataram,” 12(2), pp. 2813–2825.
- Nur, M. and Saihu, M. (2024) “Pengolahan Data, *Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*,” 2, pp. 163–175. Available at : <https://jurnal.kolibi.org/index.php/scientica/article/view/2764> (Accessed: February 9, 2026)
- Nurwany, R., Ramadhani, N., Putri, S., Zulissetiana, E., Laeto, A., Bianda, A. (2025) “Physical activity impact on severity of dysmenorrhea among junior high school students : a cross sectional study,” 13(2).
- Parmar, P.R. and Deshpande, S.S. (2023) “Development and validation of the menstrual health outcome questionnaire to evaluate qol among women during menstrual cycle,” 15(6), pp. 750–756. Available at: <https://doi.org/10.25004/IJPSDR.2023.150608>.
- Pratitis, M., Nafiah, L., Setyoningsih, H., & Tunggadewi, A. (2024) *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Purwati, Y. and Muslikhah, A. (2020) “Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan,” 16(2), pp. 217–228. Available at : <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Putri, J.S., Nugraheni, W.T. and Ningsih, W.T. (2023) “Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban,” 2(September), pp. 2589–2599.
- Putri, L.W.S. and Gati, N.W. (2023) “Gambaran Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo,” 7(1), pp. 1–10.

- Radhiyani, F. (2024) *Karakteristik Perkembangan Peserta Didik*. Pertama. Edited by L. Novia. Yogyakarta: CV Ananta Vidya.
- Ramadhani, N.I. and Ruhana, A. (2025) “Hubungan Asupan Lemak , Kalsium , Magnesium , dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Dismenorea pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya Universitas Negeri Surabaya , ” 3(3), pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.753>
- Sabila, S.G., Fujiana, F. and Budiharto, I. (2023) “Gambaran Usia Menarche Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan,” 4, pp. 1315–1320. Available at : <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15081>
- Sapitri, K., Mardiah, A., Azhar, A., Mahayani, I. (2024) “Usia Menarche , Frekuensi Konsumsi Fast Food , Status Gizi , Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 2 Mataram,” 8(1), pp. 42–59. Available at : <https://doi.org/0.46799/ar1.v8i1.204>
- Silaen, R., Ani, L., & Putri, C. (2023) *Metodologi Riset Kesehatan*. Purbalingga: CV.Eureka media aksara.
- Silaen, R., Ani, L. and Putri, C. (2019) “Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar,” 8(11), pp. 1–6.
- Silalahi, C.H., Rambert, G.I., Wowor, M. (2026) “Gambaran Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Kelurahan Malalayang 1 Barat Kota Manado,” 8(1), pp. 77–82. Available at: <https://doi.org/10.35790/msj.v8i1.62062>
- Sinaga, Ernawati Saribanon, Suprihatin, Nailus, Salamah, Murti, Trisnamiati, L. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. 1st ed. Jakarta: Universitas Nasional, Global One.
- Situmorang, H., Sutanto, R., Tjoa, K., Rivaldo, R., Adrian, M. (2024) “Prevalence and risk factors of primary dysmenorrhoea among medical students : a cross- - sectional survey in Indonesia,” pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-086052>.
- Sugiyono, P.D. (2023) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Kedua. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwati, Annisa; Agustina, Emelia; Azmiyannoor, Muhammad; Rosadi, Dian; Fakhriyadi, Rudi; Fadillah, Noor Ahda; Lasari, Hadrianti H.D.; and Nisa, M.A. (2023) “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021 Faktor-Faktor yang Berhubungan

- dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di,” 3(3). Available at: <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v3i3.1048>.
- Swandari, A., Putri, F., Abdulah, K., Romadhona, N., Gerhanawati, I. (2022) *Intervensi Fisioterapi pada Kasus Dismenore*. Surabaya: UM Surabaya.
- Syafila, S., Imrar, I.F. and Simanungkalit, S.F. (2024) “Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAIT Raflesia Depok Tahun 2024 Factors Related to The Incidence of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Females at SMAIT Raflesia Depok in 2024,” 8(3), pp. 190–199. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.19>.
- Syifa Imaniar Rahma, Mamat Lukman, W. (2025) “Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Era Digital,” 7, pp. 1951–1963. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>
- Tennfjord, M.K., Gabrielsen, R. and Tellum, T. (2021) “Effect of physical activity and exercise on endometriosis - associated symptoms : a systematic review,” *BMC Women’s Health*, pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01500-4>.
- Tesa Samudra, M.S. (2023) “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi S1 Kebidanan,” 1, pp. 346–353. Available at: <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/68>. (Accessed: April 15, 2026)
- Van Sluijs, E.M.F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A.L., Ding, D. and Katzmarzyk, P.T. (2022) ‘Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention’, *The Lancet*, 398(10298), pp. 429–442. Available at: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9).
- Wahyuni, L., Yunitasari, E., Rosmawati.,Astuti, A, P., katarina, L., Kabuhung, E. (2024) *Buku Ajar Masalah Gangguan Reproduksi*. 1st ed. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Widyanthi, M., Resiyanthi, K. and Prihatiningsih, D. (2021) “Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar,” 2(6). Available at: <https://doi.org/10.47492/jip.v2i6.940>
- Wijaya, A., Anwar, R., Adnani, Q.E.S., Susiarno, H., Arya, I.F.D. and Setiawan, I. (2024) ‘How physical exercises ameliorate dysmenorrhea in adolescence’, *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), pp. 40–49. Available at:

<https://doi.org/10.21831/jk.v12i1.72075>

Wildayani, D., Lestari, W. and Ningsih, W.L. (2023) *Dismenore : Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga*. Padang: Pustaka Galeri Mandiri.

Winarni and Ropitsari (2024) “Kajian Faktor Predisposisi Dismenorea Remaja,” 6(3), pp. 416–426.

Wiwien, Darma Suyasa, D. (2022) “Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19,” 5, pp. 27–33. Available at: ejournal.stikesadvaitamedika.ac.id. (Accessed: Maret 19, 2026)

R. Yücel., F. Ozdemir., H. Ulucan, S. Hizli. (2025) “Endogenous opioid system in pain management : Mechanisms , influences , and clinical implications,” 42(2), pp. 207–211. Available at: <https://doi.org/10.52142/omujecm.42.2.15>.

Yiting, E., Yang, J., Shen, Y. and Quan, X. (2023) ‘Physical activity, screen time, and academic burden: a cross-sectional analysis of health among chinese adolescents’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), p. 4917. Available at : <https://doi.org/10.3390/ijerph20064917>.(Accessed: April 20, 2026)