

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh, F., Judha, M & Sudarti. (2012) *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Agustini, N. K. T. dan Diyu, I. A. N. P. (2019) 'Peningkatan Pengetahuan tentang Senam Desminorea untuk Mengurangi Nyeri pada Siswa SMA di Kota Denpasar', *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*,4(4), hal 415 - 420.
- Aji, Wisnu Kuncoro. (2020) 'Hubungan konsumsi asam lemak omega-3 dengan kejadian dismenore pada siswi SMA 57'. *Fakultas Kedokteran Trisakti*
- Almatsier,S.(2013) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andarmoyo, S. (2013) *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Angriani, N., Suradi, Sutanto.Y.S. (2017) 'Pengaruh Omega 3 Polyunsaturated Fatty Acids terhadap Kadar IL-8 Serum , % VEP 1 , dan Skor COPD Assessment Test Penderita PPOK Stabil. *J Respir Indo*, Vol. 37 (4), hal 265 - 277
- Anonim. (2016) 'Omega-3 Fatty Acids: An Essential Contribution'. Available at <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/types-of-fat/omega-3-fats/>, diakses pada 6 Maret 2022
- Anurogo, D. dan Wulandari, A. (2011) *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi.
- Bavil, D. A., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., dan Baghban, A. A. (2016) 'Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea', *Electronic physician*, 8(3), hal 2107–2114. <https://doi.org/10.19082/2107>.
- Bente,D., Eva, BJ., Jens, CH. (2000) 'Menstrual Discomfort In Danish Women Reduced By Dietary Supplements Of Omega-3 Pufa and B12 (Fish Oil Or Seal Oil Capsules)', Elsevier Inc, 20(5), hal 621-631
- Cashion, K., & Perry, S.E., Lowdermilk, D.L. (2013) *Keperawatan Maternitas Edisi 8*. Singapore: Elsevier Morby.
- Colbert, D. (2011) 'Stres: Cara Mencegah dan Menggulanginya', Denpasar: Udayana University Pres.
- Dewantari, N. M. (2013) 'Peranan Gizi Dalam Reproduksi', *Jurnal Skala Husada*, Vol 10(No.2), hal 219 -224.

- Dewi, N. L. Y. J. dan Runiari, N. (2019) 'Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri', *Jurnal Gema Keperawatan*, Vol 12 \ (2), hal 114 - 120.
- Dewi, P. P. (2018) *Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (PATBM) : Modul Kesehatan Reproduksi*.
- Famimah, F., Margawati, A. dan Fitranti, D. Y. (2017) 'Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja', *Journal of Nutrition College*, [Online] Volume 6(4),hal 268-276.
- Febriati, L. D. (2016) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswi prodi D III kebidanan fakultas ilmu kesehatan universitas respati yogyakarta tahun 2015'. *Jurnal Medika Respati*, Nomor 2, hal 12 -21.
- Febrianti, S. dan Muslim, F. R. (2018) 'Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol 1(2), hal 79 - 85.
- Fredelika, L., Okatviani, N. P. W., Suniyanidewi, N. W. (2021) 'Perilaku Penanganan Dismenorea Pada remaja di SMP PGRI 5 Denpasar', *Bali Medika Jurnal*, vol 7(1)
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., dan Sigmund, E. (2014) 'Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: results from the GPAQ study', *European journal of sport science*, 14(2), hal 193–198. Available from <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.822565>. Diakses 20 Maret 2021
- Hartono, A. S., Zulfianto, N. A. dan Rachmat, M. (2017) 'Surveilans Gizi (Bahan Ajar Gizi)', *Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta
- Hernandez, Ernesto and Hosokawa, Masashi. (2011) *Omega-3 Oils*. Unites States of America : AOCS Press
- Hidayati, A., Damayanti Eka, K. dan Prasetyawati Eka, A. (2017) 'Hubungan Konsumsi Makanan Kaya Asam Lemak Omega-3 dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMAN 1 Gondangrejo Karanganyar', *Nexus Kedokteran Komunitas*, Vol 6 (1), hal 62 - 69
- Holil M. Pari, S. W. dan Harjatmo, T. P. (2017) 'Buku Ajar Penilaian Status Gizi', Available from <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/PENILAIAN-STATUS-GIZI-FINAL-SC.pdf>. Diakses 15 Maret 2021
- Hussein, Jihan. (2013) 'Cell membrane fatty acids and health', *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, vol 5 (3), hal 38 - 46

- Kasdu D.(2005) *Solusi Kesehatan Wanita Dewasa Edisi 1*. Jakarta : Puspa Swara.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018) 'Definisi Aktivitas Fisik'
Available at <http://p2ptm.kemkes.go.id/>. Diakses 5 Maret 2021
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019) 'Angka Kecukupan Gizi 2019',
*Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik
Indonesia*, Nomor 65(879).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020) 'Nyeri Haid Bikin Rempong'
Available at
<https://twitter.com/KemenkesRI/status/1216626579356307456/photo/1>.
Diakses 6 Maret 2021
- Khairunnisa, Maulina Nora. (2017) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid
(Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot
Cunda Kota Lhokseumawe. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh,*
3(1)
- Kusharto, C.M., I.D.N Supariasa. (2014) '*Survei Konsumsi Gizi*', Yogyakarta:
Graha Ilmu.
- Kusmiran, E. (2011) *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba
Medika
- Kusuma, B. P. (2019) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada
Remaja Putri Di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat*. S1 thesis, Universitas
Ngudi Waluyo
- Lestari, N. M. S. D. (2013) 'Pengaruh Dismenorea Pada Remaja', *Seminar Nasional
FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013*, hal 323 - 329.
- Lestari, D. R., Citrawati, M. dan Hardini, N. (2018) 'Hubungan Aktivitas Fisik dan
Kualitas Tidur dengan Dismenorea pada Mahasiswi FK UPN “Veteran”
Jakarta', *Majalah Kedokteran Andalas*, vol 41 (2), hal 48 - 58.
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta I. G., Thrisnadewi, N. L. P. dan Sintya,
N. K. A. (2019) 'Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha
Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami
Dismenore Primer', *Journal of Health Science and Prevention*. Vol 3(2), hal 94
- 100.
- Mahmudiono, T. (2011) *Fiber, PUFA and calcium intake is associated with the
degree of primary dysmenorrhea in adolescent girl Surabaya,
Indonesia. Journal Obstetrics and Gynecology*.
- Manuaba, I.B. (2009) *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC

- Mamuaja, Christine F. (2017) *Lipida*. Manado : Unsrat Press
- Mandana Z, Fereshteh B, Azar A. M. (2011) 'Comparison of The Effect of Fish Oil and Ibuprofen on Treatment of Severe Pain In Primary Dysmenorrhea', *Caspian J Intern Med*. Vol 2(3), hal 279-282.
- Mangku, G. dan Senapathi, T.G.A. (2010) '*Buku ajar ilmu anestesia dan reanimasi*'. Jakarta: Indek
- Masturoh, I. dan T., N. A. (2018) '*Metodologi Penelitian Kesehatan*', *Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta
- Myles, I.A. (2014) 'Fast Food Fever : reviewing the impacts of the western diet on immunity', *Nutrition journal*, vol 13 (61). Available from <http://www.nutritionj.com>
- Nugroho, T dan Utama I.B. (2014) *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurrianingsih, P. (2015) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta'.
- Nurwana, N., Sabilu, Y. dan Fachlevy, A. (2017) Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*. Vol.2(6), hal 1-14.
- Oktobriarani, RR. (2015) 'Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo'.
- Prishaningrum, A. A. R. (2019) 'Hubungan Tingkat Stres terhadap Tingkat Dismenorea pada Remaja Usia 16 - 18 Tahun di Pondok Pesantren An-Nur Komplek Al Maghfirah Ngrukem Sewon Kabupaten Bantul', Skripsi thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Proverawati, A., dan Misaroh, S. (2009) *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, N. W. S. (2020) 'Gambaran Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Akupresure untuk Mengatasi gangguan Rasa Nyaman pada Pasien Dismenorea di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Utara Tahun 2020', Diploma thesis, Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan
- Rahayu, M. E. (2018) 'Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 3 Semarang', Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang.

- Reeder, J., Martin, L., Griffin. (2011). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita Bayi dan Keluarga Edisi ke-18*. Jakarta: EGC.
- Resmiati, R. (2020) 'Aktivitas Fisik, Magnesium, Status Gizi, Dan Riwayat Alergi Sebagai Faktor Determinan Dismenore', *Jurnal Endurance*. Vol.5(1), hal 79 - 90.
- Rikayani, N.W. (2020) 'Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore Primer Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Penebel Tabanan Tahun 2020', Diploma thesis, Jurusan Kebidanan
- Sanjiwani, I.A. (2017) 'Literature Review Dismenore Primer dan Penatalaksanaan Non Farmakologi Pada Remaja', Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Sari, D., Nurdin, A.E., Defrin. (2015) 'Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol 4(2), hal 567-70.
- Sari, S. E., Kartasurya, M. I. dan Pangestuti, D. R. (2018) 'Anemia Dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore Pada Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 6(5), hal 437 - 444.
- Savitri, R. (2015) 'Gambaran Skala Nyeri Haid pada Usia Remaja', *Jurnal Keperawatan Aisyiyah (JKA)*. Vol 2(2), hal 25 - 29.
- Sedani, Y. K. U. (2014) 'Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Derajat Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Lawang', Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, Malang.
- Septiani, IP. (2011) 'Intensitas Nyeri dan Perilaku Nyeri pada Pasien Pasca Bedah ORIF di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan'.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Nailus, S.S., Salamah, N., Andani, Y.M., Trisnamiati, A., Lorita, S. (2017) 'Manajemen Kesehatan Menstruasi, Universitas Nasional
- Singh, A. dan Purohit, B. (2011) 'Evaluation of Global Physical Activity Question (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India', *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. Vol.3 (1), hal 34 - 43.
- Sherwood, L. (2014) *Fisiologi Manusia : dari Sel ke Sistem Edisi 8*. Jakarta: EGC
- Sugiyanto, S. dan Luli, N. A. (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta', *Proceeding of The URECOL*. Hal 7 - 15
- Sugiyono. (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarni, I dan Margareth, Z.H. (2013) *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sumaryoto, dan Nopembri, S. (2017) *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud
- Tjahya, A. (2017) 'Penilaian nyeri. *Academia*', hal 133–163. Available from <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>. Diakses pada 14 Maret 2021
- Tokuyama, S., & Nakamoto, K. (2011) *Unsaturated fatty acids and pain. Biological & pharmaceutical bulletin*, 34(8), 1174–1178. Available from <https://doi.org/10.1248/bpb.34.1174>
- Unicef Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017) 'Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua. Available at https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-05/MHM_Guidance_for_Teacher_and_Parents-PMRC-Recommendation.pdf. Diakses pada 15 Maret 2021
- Wahjuni, S. (2016) *Omega-3 Dapat Menurunkan Inflamasi Akibat Hiperkolesterolemia*. Udayana University Press
- Wati, L. R., Arifiandi, M. D. dan Parstiwi, F. (2017) 'Journal of Issues in Midwifery. *Journal of Issues in Midwifery*. Vol.1(2), hal 1-8.
- Welis, W. dan Rifki, S. M. (2013) *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*.
- World Health Organization (WHO). (2012) 'Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide', Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2016) 'A technical package for increasing physical activity. Global Physical Activity Questionnaire.
- World Health Organization (WHO). (2020) *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, World Health Organization.
- Wilujeng, Rachel Dwi. (2013) *Modul Kesehatan Reproduksi*. Akbid Griya Husada
- Yudiyanta, Novita, K. dan Ratih, N. W. (2015) 'Assesment Nyeri. *Jurnal CDK*. Vol.42 (3), hal 214 - 234.