

DAFTAR PUSTAKA

- AKG. (2019). Angka Kecukupan Gizi 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Alim, I. Z. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburg Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia. Universitas Indonesia Library.
- Alimah, S. (2016). Gambaran Burnout pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fikes Universitas Jendral Soedirman. *Keperawatan Soedirman*.
- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. dan Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), pp. 40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W. dan Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. doi:10.55175/cdk.v49i4.219.
- Anggriani, W. (2021). Relationship Between Stress Level And Sleep Quality With Dysmenorrhea Incidence : Literature Review. *University Research Colloquim* 2021, pp. 316–325.
- Anurogo. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid (I). Yogyakarta: ANDI.
- Aprilia, T.A., Prastia, T.N. and Nasution, A.S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), pp.296-309.
- Ardhyana, V.W., Sugiyanto, S., Ruslaeni, R. and Supriadi, S., (2020). Mahasiswa Program Studi Diploma III Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), pp.101-105.
- Asriani, T., Sinranga, A. W., Jusuf, E. C., Syamsuddin, S., dan Stang, A. A. (2021). The Influence of Macronutrient Intake, Stress and Prostaglandin Levels (PGF2 α) of Urine with The Incidence of Dysmenorrhea in Adolescents. *Gaceta Sanitaria*, 35 (2), pp.S298-S301.
- Beddu, S., Mukarramah, S. dan 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. doi:10.36749/seajom.v1i1.53.
- BKKBN. (2023). Penyuluhan BKR "Pubertas Masa Transisi Penting bagi Anak Laki-Laki dan Wanita. Karanganyar. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/3475/intervensi/646495/penyuluhan-bkr-pubertas-masa-transisi-penting-bagi-anak-laki-laki-dan-wanita> diakses pada 20 Maret 2024.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., dan 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 Research*, 28(2), pp. 193–213.

- Chan, S. F. and La Greca, A. M. (2020). Perceived Stress Scale (PSS). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, pp. 1646–1648. doi: 10.1007/978-3-030-39903-077
- Charles, Y., dan Halim, S. (2022). Pandemi Covid-19 kuesioner Perceived kedokteran. *Ebers Paypurs*, 29(1), pp.116–122.
- Cohen, Kamarck, T. and Mermelstein, S. (1983). A global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, (24), pp.386–396.
- Cohen, S. (1994). Perceived Stress Scale. USA: Mind Garden, Inc.
- De Sanctis, V., Rigon, F., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., Buzi, F., De Sanctis, C., Tonini, G., Radetti, G. and Perissinotto, E. (2019). Age at Menarche and Menstrual Abnormalities in Adolescence: Does it Matter? The Evidence from a Large Survey among Italian Secondary Schoolgirls. *Indian Journal of Pediatrics*, 86(1), 34–41. doi:10.1007/S12098-018-2822-X.
- Delistianti, R., Irasanti, S. N., Ibnusantosa, R. G., Sukarya. dan Wawang, S. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 1(2), pp. 135–139. doi:10.29313/jiks.v1i2.4331.
- Dewi, C. F. (2019). Penyebab Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes St. Paulus Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), pp. 50–59.
- Diah, M., Dasuki, dan Heny, M. (2019). Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), pp.114. doi:10.30644/rik.v7i2.168.
- Donayeva, A., Amanzholykyz, A., Nurgaliyeva, R., Gubasheva, G., Abdelazim, I. A. and Samaha, I. I. (2023). The Relation between Primary Dysmenorrhea in Adolescents and Body Mass Index. *Menopause Review*, 22(3), pp.126. doi:10.5114/PM.2023.131314..
- Downie, W. W., Leatham, P. A., Rhind, V. M., Wright, V., Branco, J. A., and Anderson, J. A. (1978). Studies with Pain Rating Scales. *Annals of The Rheumatic Diseases*, 37(4), pp. 378–381. doi:10.1136/ard.37.4.378.
- Erhardt, J. (2007). Nutrisurvey for Windows. University of Indonesia. <http://www.nutrisurvey.de/>.
- Fiqih, A. dan Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, Vol. 6, pp. 755-765.
- Giuseppe, B. (2021). REM Sleep: An Unknown Indicator of Sleep Quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health Review*. doi:10.3390/ijerph182412976.
- Guilherme, T. A., Patricia, D., Jéssica, J. R., and Amanda, G. G. (2022). Numerical Rating Scale for Dysmenorrhea-Related Pain: A Clinimetric Study. *Journal of The International Society of Gynecological Endocrinology*, 38(8), pp.661–665. doi: 10.1080/09513590.2022.2099831.

- Gurusinga, S.E.B., Carmelita, A.B. dan Jabal, A.R.(2021). Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Dismenore Primer Pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(1), pp.1266-1274.
- Hamzah, B. dan Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), pp.59-67.
- Harahap, A. H., Octaviani, J., Kusdiyah, E., Tan, E. I. A., Fitri, A. D. dan Herlambang, H. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Derajat Dismenore pada Mahasiswi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 2(1),pp.18–24. doi:10.22437/esehad.v2i1.13747
- Hardinsyah, P., dan Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu Gizi: Teori Aplikasi. Jakarta: EGC
- Haryati, S. P. Y. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 1(3), pp. 377–381
- Herawati, K., and Gayatri, D. (2019). The Correlation between Sleep Quality and Levels of Stress Among Students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29, pp. 357–361. doi:10.1016/j.enfcli.2019.04.044
- Hikma, Y. A., Yunus, M. dan Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), pp. 630-641.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Hillard, P.J.A., Katz, E.S. and Kheirandish-Gozal, L., (2015). National Sleep Foundation's Updated Sleep Duration Recommendations. *Sleep Health*, 1(4), pp.233-243.
- Indrawati, A. (2022). Hubungan Asupan Lemak, Kalsium, Magnesium dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi SMAN 9 Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 2(3), pp. 164–171.
- Jauhari, A. (2013). Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Yogyakarta: Jaya Ilmu.
- Juliana, I., Rompas, S. dan Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid pada Remaja Di SMA N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), pp.1–8, doi:10.35790/Jkp.V7i1.22895
- Kemenkes RI. (2015). Profil Indonesia Tahun 2015. Kementerian Kesehatan RI (Vol. 3, Issue April).
- Khoiriati, R. (2016). Hubungan antara Faktor Sosiodemografi dan Sikap dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo. Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.
- Larasati, T. A. dan Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5 (3), pp. 79–84.

- Lemeshow, S. (1990). Adequacy of sample size in health studies, pp. 87–91, New York: World Health Organization.
- Lentz, G.M., Lobo, R.A., Gershenson, D.M. and Katz, V.L. (2012). *Comprehensive Gynecology*. Elsevier Health Sciences.
- Li, Y., Bai, W., Zhu, B., Duan, R., Yu, X., Xu, W., Wang, M., Hua, W., Yu, W., Li, W. dan Kou, C. (2020). Prevalence and Correlates of Poor Sleep Quality Among College Students: A Cross-Sectional Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), pp. 1–11. doi:10.1186/S12955-020-01465-2/TABLES/5
- Ligita, L. O. dan Kumala, M. (2020). Hubungan asupan kalsium dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), pp. 337–342. doi: 10.24912/tmj.v3i1.9737
- Luh, N., Dewi, Y. J., Runiari, N., Politeknik, J. K., dan Denpasar, K. (2019). Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan Desember*, 12, pp. 114.
- Mantur, R. P., Punuh, M. I. dan Amisi, M. D. (2021). Gambaran Kecukupan Mineral Makro pada Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado selama Masa Pandemi Covid-19 Pendahuluan Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), pp. 86–94.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F. dan Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. doi: 10.33024/mahesa.v3i7.10717
- Maula, A. (2017). Hubungan Asupan Kalsium, Magnesium dan Zat Besi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswa di SMK Muhammadiyah Bumiayu. Skripsi, pp. 21. http://eprints.ums.ac.id/52749/1/NASKAH_PUBLIKASI.
- Mizuta, R. (2023). Quality of life by dysmenorrhea severity in young and adult Japanese females: A web-based cross-sectional study. *PLoS ONE*, 18(3) doi: e0283130.
- Nada, Q., Herdiana, I. dan Andriani, F. (2022). Testing the validity and reliability of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS)-21 instrument for individuals with Psychodermatology. *Psikohumaniora*, 7(2), pp. 153–168 doi: 10.21580/pjpp.v7i2.11802
- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., dan Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), pp. 79. doi: 10.22146/jkesvo.72218
- National Institute of Health. (2021). Dietary Supplement Fact Sheets: Magnesium. [https://ods.od.nih.gov/factsheets/MagnesiumConsumer/#:~:text=professional fact sheet.,What is magnesium and what does it do%3F,protein%2C bone%2C and DNA](https://ods.od.nih.gov/factsheets/MagnesiumConsumer/#:~:text=professional fact sheet.,What is magnesium and what does it do%3F,protein%2C bone%2C and DNA.). (diakses: 28 maret 2024)
- Nelson, K. L., Davis, J. E. and Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary Concept Analysis. *Nursing Forum*, 57(1), pp. 144–151. doi: 10.1111/NUF.12659

- Nisa, K., Pertiwi, I. W., dan Wirawan, A. A. (2023). Literature Review: Instrumen Penilaian Kualitas Tidur Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15, pp. 184–190.
- Novela, V. (2020). Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas. *Human Care Journal*, 4(3), pp. 190. doi:10.32883/hcj.v4i3.549
- Nurohmi, S., dan Amalia, L. (2012). Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Kecukupan Gizi Aktivistik Badan Eksekutif Mahasiswa (Bem) IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(3), pp. 151. doi: 10.25182/jgp.2012.7.3.151-156
- Pakpour, A. H., Kazemi, F., Alimoradi, Z. and Griffiths, M. D. (2020). Dysmenorrhea : A Protocol for A Systematic Review. *Biomed Central*, 9(65), pp. 1–6.
- Pongsibidang, O. (2022). Gambaran Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3 (1), pp. 267-273
- Pramudianti, N. D. (2022). Efektivitas Senam Dysmenorrhea terhadap Tingkat Nyeri Dysmenorrhea pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi S1 Keperawatan. Al-Insyirah. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(2), pp. 136–142.
- Priyoto. (2014). Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Program State of New Hampshire Employee Assistance. (2020). Perceived Stress Scale Score Cut Off. In State of New Hampshire Employee Assistance Program, pp. 2.
- Pujiati, E. (2024). Tingkat Stres terhadap Intensitas Dismenore Primer pada Remaja Putri: Studi - Cross Sectional. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), pp. 110–118. doi:10.26751/jikk.v15i1.2190.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C. dan Haryadi, B. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Kesmas Indonesia*, 8(1), pp. 40–48.
- Purnami, C. T. dan Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, pp. 311–314.
- Resty, H., Handayani, S. dan Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), pp.97–101. doi: 10.25311/keskom.vol8.iss1.1079.
- Rohmah, W. K. dan Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), pp.649–659.
- Rusli, Y., Angelina, Y. dan Hadiyanto, H. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Dismenore pada Mahasiswa di Sebuah Fakultas Kedokteran di Jakarta. *eJournal Kedokteran Indonesia*, 7(2). doi:10.23886/ejki.7.10101.
- Sadiman, S. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian

- Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1),pp.41. doi:10.26630/jk.v8i1.392.
- Sandayanti, V., Detty, A. U. dan Mino, J. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Disminorea pada Mahasiswi Kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), pp. 35–40. doi: 10.33024/jpm.v1i1.1416.
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R. dan Yunola, S. (2023). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8, pp. 219–231.
- Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R. and Mess, F. (2023). Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). doi:10.3390/IJERPH20032019.
- She, Z., Li, D., Zhang, W., Zhou, N., Xi, J., and Ju, K. (2021). Three versions of The Perceived Stress Scale: Psychometric Evaluation in A Nationally Representative Sample of Chinese Adults During The Covid-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), doi: 10.3390/ijerph18168312.
- Siyu, L. and Fang, W. G. L. (2021). The Evolution of The Concept of Stress and The Framework of The Stress System. *Cell Stress*, 5(6), pp.76. doi: 10.15698/cst2021.06.250.
- Sofia, S. dan Fathur, F. (2019). Asupan Kalsium dan Magnesium serta Akfititas Fisik Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 2(1), pp.12–22. doi: 10.31964/jr-panzi.v2i1.54.
- Sunarti, N. T. S., dan Lestari, R. T. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga dengan Kejadian Dismenore. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 201–206. doi:10.56211/pubhealth.v1i3.204.
- Sutrisni, S. dan Lestari, S. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan Div Universitas Kadiri Tahun 2021. *Jurnal Bidan Pintar*, 3(1),pp.331–339. doi:10.30737/jubitar.v3i1.2476.
- Triwahyuningsih, R. Y., Rahfiludin, M. Z., Sulistiyani, S. dan Widjanarko, B. (2024). Role of Stress and Physical Activity on Primary Dysmenorrhea: A Cross-sectional Study. *Narra J*, 4(1),pp.685–685. doi:10.52225/NARRA.V4I1.685.
- Tsamara, G., Raharjo, W. dan Putri, E. A. (2020). The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), pp. 130–140.
- Wahyuni, Y., Fasya, D. S. dan Novianti, A. (2021). Analisis Perbedaan Asupan Kalsium, Magnesium, Zink, dan Aktivitas Fisik Berdasarkan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri Atlet di SMA Negeri Ragunan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), pp.71. doi:10.35842/ilgi.v5i1.213.

- Wang, F. and B  r  ,   . (2021). Determinants of Sleep Quality in College Students: A Literature Review. *Explore*, 17(2), pp. 170–177 doi: 10.1016/j.explore.2020.11.003.
- WNPG. (2014) Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan.
- Wulandari, E. N. W. (2023). Hubungan Asupan Fe dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA dan SMK Batik Surakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1), pp. 40–46.
- Wulandari, S. dan Ungsianik, T. (2013). Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Usia Menarche Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), pp. 55–59. doi: 10.7454/jki.v16i1.20.
- Yablon, L. A. dan Mauskop, A. (2011). The Role of Magnesium in Headache and Migraine. *Magnesium in The Central Nervous System*. doi: 10.1017/UPO9780987073051.009.
- Yaralizadeh, M., Nezamivand-Chegini, S., Najjar, S., Namjoyan, F. and Abedi, P., (2024). Effectiveness of Magnesium on Menstrual Symptoms Among Dysmenorrheal College Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 12(2).
- Yudhanti, M.D. (2014). Poor Sleep Quality Increases Prevalence of Primary Dysmenorrhea on Medical Students. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2).
- Yusuf, R. D. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains*, 1(2), pp. 135–139. doi: 10.29313/jiks.v1i2.4331.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zogara, A.U. and Nur, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 6(2), pp.410-415.