

DAFTAR PUSTAKA

- A Sadiq M. Knowledge and Practice of Adolescent Females about Menstruation in Baghdad. *J Gen Pract* [Internet]. 02(01):2–5. 2013. Available from: <http://www.esciencecentral.org/journals/knowledge-and-practice-of-adolescent-females-about-menstruation-in-baghdad.pdf-23299126.1000138.php?aid=22015>
- Abadi, B. D., Dolatian, M., Zohreh, M., & Baghban, A. A. (2016). Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Journal Physician*, 8(3):2107-, 14.
- Aboushady RM, El-saidy TMK. Effect of Home based Stretching Exercises and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls. *Journal of Nursing Health and Science*.2016;5(2):10–7
- Afrida, S. (2016). Hubungan Dismenorea dengan Prestasi Belajar pada Siswi SMA Negeri 5 Kota Banda Aceh. *ETD Unsyiah*.
- Agustina. (2019). Perbedaan Pengaruh *Abdomal Streching Exercise* dengan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Kesehatan*, 2(1).
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.Gramedia PustakaUtama.
- Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Calis. (2016). *Dysminorrahea*. Diperoleh tanggal 26 September 2017 dari <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>.
- Damayanti, N. K. S., Sunarsih, S., & Utami, V. W. (2020). TERAPI ZINC DALAM MENURUNKAN NYERI MENSTRUASI (DYSMENORRHEA). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 394–400.

- Deligeoroglou E, Tsimaris P, Deliveliotou A. Menstrual disorders during adolescence. *Pediatr Endocrinol* 2009;3(1):150-9.
- Dewantari, N. M. (2013). Peranan Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Skala Husada*, 10(2), 219–224.
- Fahima. 2016. *Hubungan Konsumsi Omega-3, Aktivitas fisik dan Persen Lemak Tubuh dengan Tingkat Disminore Pada Remaja*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- 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*, 12-20.
- Goodarzi D et al. The Efficacy of Zinc for Treatment of Chronic Prostatitis. *The Indonesian Journal of Internal Medicine*. 2013: 259-261
- Gueltieri R, Barbato V, Fiorentino L, Braun S, Rizos D, Longobardi S, Talevi R. *Treatment with Zinc, D-Aspartate, and Coenzyme Q-10 Protect Bull Sperm Against Damage and Improve their Ability to Support Embryo Development*. *Theriogenology*. 2014: 592-597
- Gustina, E. & Djannah, S.N. 2015. Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *KEMAS kesehatan masyarakat*. 10 (2): 147-152
- Hayati. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI(2), 156-164
- Hendrik, H. (2006). Problema haid: Tinjauan syariat islam dan medis. Tiga Serangkai.
- Hutagaol, E., Kundre, R., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sann, U., & Manado, R. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada

Remaja Putri Di Psik Fk Unsrat Manado. *Ejourna Keperawatan*, 3 nomor 1.

IPAQ Group, Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) [Internet]. 2005 [dikutip 10 Oktober 2019]. Tersedia pada: Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (2005).

Istiqomah. 2010. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas dengan Gambaran diri Remaja Putra di SLTP Negeri 29 Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Judha, Mohamad, dkk. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Medical Book.

Juniar, D. 2015. Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. Jakarta. *Makara J. Health Res.* Vol. 19 (1):21-26.

Karimah. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Komprs Hangat dalam Penurunan Nyeri *Disminore Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1).

Karim Anton, C., & Michael R, R. Dysmenorrhea. Medscape reference. 2013

Kasbefi F et al. Comparison of the Effect of Ginger and Zinc Sulfate on Primary Dysmenorrhea. American Society of Pain Management Nursing. 2013: 2-8

Kazama, Mie, Maruyama, Keiko, Nakamura, Kazutoshi. 2015. "Prevalance of Dysmenorrhea an Its Correlating Lifestyle Factors in Japanese Female Junior High School Students". Japan : Tohoku J. Exp. Med.

Kedokteran, Fakultas, and Universitas Diponegoro. 2016. "HUBUNGAN KONSUMSI OMEGA-3, AKTIVITAS FISIK DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN TINGKAT DISMENORE PADA REMAJA Proposal

Penelitian.”

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. *30 menit untuk hidup sehat*. Tersedia di www.kemendes.go.id. [20 November 2018]

Khairunnisa, K., & Maulina, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.29103/averrous.v3i1.442>

Khuluq, M. H. (2014). *Tingkat Kecemasan dan Derajat Dismenorea pada Atlet Putri POMNAS X111 DIY Tahun 2013*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Kozier, B. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC.

Laila, N. N. (2011). *Buku pintar menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.

Lestari, Ofiana. 2019. “Efektifitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Terhadap Dismenore Di Sma N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019.”

Mahvash N, Eidy A, Mehdi K, Zahra MT, Mani M, Shahla H. The effect of physical activity on primary dysmenorrhea of female university students. *World Applied Sciences Journal*. 2012

Mayasari, Deasy. 2017. Ini Enam Manfaat dan Fungsi Zinc bagi Tubuh <https://www.timesindonesia.co.id/read/news/146538/ini-enam-manfaat-dan-fungsi-zinc-bagi-tubuh> diakses online pada (01 Maret)

Mundarti, Widatiningsih, S, Handayani, E. 2017. Influence of Zinc Tablets Administration to Primary Dysmenorrhea Pain Level. *ARC Journal of Nursing and Healthcare* Volume 3, Issue 3, 2017, PP 35-38 ISSN No. (Online) 2455-4324 DOI: <http://dx.doi.org/10.20431/2455-4324.0303005>

Mundari. 2014. (2020). Pemberian Tablet Zinc terhadap Tingkat nyeri Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 394–400. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1687>

- Nadia, I. (2017). *Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2015*. Universitas Lampung.
- Neil J. Salkind. 2006 , Encyclopedia of human development. the United States of America. Sage Publications, Inc. p. 28. Dalam Hartini, ISLAMIC COUNSELING VOL 1 NO. 02 TAHUN 2017, STAIN CURUP
- Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas; Panduan Untuk Keluarga*. Nurul Gusti Yani. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Atlet Kontingen PON XIX Jawa Barat di KONI Sulawesi Selatan*.
- Pramanik, Purushottam Banerjee, Subha Bose Saha, Payal. 2015. Primary Dysmenorrhea In School Going Adolescent Girls—Is It Related To Deficiency Of Antioxidant In Diet. International Jurnal of Life Science & Pharma research. Research Article ISSN 2250-0480 VOL 5/ ISSUE 2/APRIL 2015
- Pejc A, Jankovic S. Risk factors dysmenorrhea among young adult female university students. Ann Ist Super Sanita. 2016;52(1):98-103
- Pieter & Janiwarti. (2013). *Pendidikan psikologi untuk bidan*. Yogyakarta: Rappa Publishing.
- Prawirohardjo, Sarwono & Hanifa 15 Wiknjosastro. 2011. Ilmu Kandungan. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rahayu, SW. 2012. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: PT. Grafindo Pratama. Widiyanti, Devi E. 2013. *Pengaruh Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Sehari-hari pada Remaja*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Di Ponorogo.
- Rahayuningrum, D.C. 2012. *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Dismenore Pada Remaja SMA Negeri 3 Padang*. Jurnal Medika Sainatika Vol 7, No 2.

- Rakhma, A. (2012). *Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganannya pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok*
- Rakhmawati, A. & Dieny, F. F. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Dewasa Muda. *J. Nutr. Coll.* 2, 214–222 (2013). Available from <https://media.neliti.com/media/publications/186208-ID-hubungan-obesitasdengan-kejadian-ganggu.pdf>. Diakses tanggal 23 Oktober 2017.
- Rejeki S. Gambaran tingkat stress dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenorhea primer. *J Kebidanan.* 2019;8(1):50
- Salmah, Sjarifah. 2013. *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Cv Trans Info Media
- Sangestani, G., Khatiban, M., Marci, R., & Piva, I. (2015). The Positive Effects of Zinc Supplements on the Improvement of Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms: A Double-blind, Randomized, Controlled Trial. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 3(3). Retrieved from http://jmrh.mums.ac.ir/article_4463_548.html.
- Sherwood L. *Human Physiology From Cell to Systems* 9th Edition. Canada: Cengage Learning; 2016.
- Siswanto, Susila, & Suyanto. (2016). *Metode Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Siswantoyo, S. & Aman, M., 2014. The Effects of Breathing Exercise Toward IgG, Beta Endorphin and Blood Glucose Secretion. *Asia Pacific Journal of Education, Arts and Sciences*, 1(4): 27-32.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Tentang Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Metode Penelitian*, h 69-92.
- Suherman, Sherly A. 2013. *Yuk, Kenali Seks Edukasi Seks Untuk Remaja*. Bandung: YRAMA WIDYA. Bandung

- Sultana A, Lamatunoor S. Management of Ustr-i-Tamth (menstrual pain) in Unani (Greco-Islamic), medicine. *J Evidence-Based.* 2017;22(2):284-93.
- Suparji. Dampak Faktor Stress Dan Gangguan Waktu Menstruasi Pada Mahasiswa. *J. Kesehat.* 10, 40–44 (2017). Available from <http://ejournal.poltekkesternate.ac.id/ojs/index.php/juke/article/view/31/4>. Diakses tanggal 9 Februari 2018.
- Tristiana, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. *Keperawatan, 1*, 93.
- Utari, N. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Disminore Pada Mahasiswi yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammdiyah Surakarta.*
- Wati LR, Arifandi MD, Prastiwi F. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer pada Remaja. *Journal of Issues In Midwifery.*2017;1(2):1–8.
- Welis, W., & Rifki, M. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran.* Jakarta: Pustaka Pelajar
- Widyanata KAJ, Putra IGY, Daryaswanti PI. Physical Activity And Meditation To Reduce Primary Dysmenorrhea In Adolescent. 2017;3(Inc):18–20.
- WHO. World Health Statistic 2015: World Health Organization; 2015.
- Who Health Organization. Global Recommendations On Physical Activity For Health Available at: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet.recommendations/n/>. accessed on May, 17 2017
- WHO. 2010. Physical Activity. Available at: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ (diakses 16 Januari 2015)
- Widhyari SD.,2012. Peran dan dampak defisiensi zinc (zn) Terhadap sistem tanggap kebal. *Wartazoavol.* 22 no. 3.

Yunita Firda Puspitasari (2017).*HUBUNGAN ASUPAN MAGNESIUM, VITAMIN C DAN ZINC DENGAN DERAJAT DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMP*(Publish).JURUSAN KESEHATAN:PROGRAM STUDI GIZI KLINIK

Zinc, Hubungan Asupan, and Aktivitas Olahraga Dan. 2016. “DISMENORE PRIMER PADA SISWI KELAS XI.”