

## DAFTAR PUSTAKA

- Rosyida Desta Ayu Cahya. 2024. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. PT Pustaka Baru. Yogyakarta.
- Hidayati Miftahul., Jelmila Sri Nani., Triola Seres. 2025. Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Scientific Journal. Vol. 4. No. 3.
- Wulansih Najma Catri, Zharfan Faza Raisa, Biyang Anthea Wikrama Aurelia, Anggraini Mela Ratri, Herbawani Cahya Kharin. 2024. Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang. Vol. 12, No.1. Pangkal Pinang.
- Pujawan I GD Bagus W. Krisnanda. 2023. Skripsi : Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Buleleng 1 Tahun 2023. Universitas Pendidikan Ganesha. Bali.
- Annisa Tiara. 2022. Skripsi : Hubungan Antara Pola Makan Dengan Dismenorea Pada Remaja. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nuryanti Rinrin Dila., Sopiiah Popi., Rosyda Rafika. 2023. Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narrative literatur review. Jurnal Sains, Teknologi dan Informatika. Vol. 10. No. 2. Sumedang.
- Retnowati Yuni., Alvionita Vinny., Lestari Tanti Tri., 2025. Intervention of Dark Chocolate Consumption on Complaints of Menstrual Pain in Adolescent Girls: Descriptive Case Study. Jurnal : Ahmar Metastasis Health Journal. Vol. 5. No. 1. Tarakan.
- Sappe Alda Rizki Khaerunnisa., Oktavia Amanda Triana., Chairunnisa Asadini., Undaryati Yeti Mareta., 2024. Menstrual Cycle Disorders in Adolescents. Jurnal Multidisiplin Indonesia. Vol. 3. No. 12. Tarakan.
- Hikma Yani Amalia, Hapsari Anindya, Yunus Moch. 2021. Hubungan Kualitas Tidur dengan Dismenore Primer pada Santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di Masa Pandemi Covid-19. Universitas Negeri Malang.

- Hasibuan Mhd Usni Zamzami., Palmizal. A., Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. Vol. 10. No. 2. Jambi.
- Lestari Dina. 2024. Analisis Faktor Yang Memengaruhi Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA N 10 Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Duarsa Artha Budi Susila., Arjita I Putu Dedy., Ma'ruf Fauzy., Mardiah Aena., Hanafi Fachrudi., Budiarto Jian., Utami Sukandriani. 2021. Buku Ajar Penelitian Kesehatan. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Jl. Unizar No.20, Turida, Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. (83232). Mataram.
- Ariyanti Lilik, Amarseto Binuko. 2024. Senam Kegel: Exercise Guna Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat*. Vol. 6. No. 2. Sukoharjo.
- Fauzi Achmad, Ahmedy Fatimah, Rosidah. 2024. Cross-Culture Adaptation And Validation Of Indonesian Language Version Of Pittsburgh Sleep Quality Index. *International Journal of Public Health Science*.
- Anggi Setyowati, Min-Huey Chung,. 2021. Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*.
- Lutfiyati Afi, Susanti Dwi, Eniyati. 2023. Determinan factor yang berhubungan dengan kejadian Dismenorea pada siswi di SMA N 1 Godean, Sleman, D.I. Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. Vol. 14. No. 02. Yogyakarta.
- Setiawati Rizki Aulia, Ariestiningsih Eka Srirahayu, Supriatiningrum Dwi Novri. 2024. Hubungan Antara Status Gizi Dan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenorea. *Indonesian Journal of Midwifery*. Vol. 3. No. 2. Gresik.
- Sari Melani Devita, Rusnoto, Mardiana Sri Siska. 2025. Hubungan pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik terhadap nyeri haid pada siswi di Mlonggo Jepara. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*. Vol. 8. Jepara.
- Antika Wanda Bayu, Estri Arimbi Karunia, Lusiana Deni. 2024. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP 2 Playen

Gunung Kidul. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. Vol. 9. No. 3. Yogyakarta.

Wijaya Eveline, Dwiyanti Stephani, Padang Astrid Fransisca. 2025. Hubungan Dismenore Primer Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Kedokteran. Damianus Journal of Medicine. Vol. 24. No.1. Padang.

Rasheed Ahang Omar. Fattah Chro Najmaddin. 2025. Prevalence of Primary Dysmenorrhea and its Relationship with Body Mass Index. Journal, Vol.10. No.2. Advanced Medical Journal. Iraq.

Qiu Jiaqi. Munoz Isabel Morales. 2022. Associations between Sleep and Mental Health in Adolescents: Results from the UK Millennium Cohort Study. MDPI. Switzerland.

Pan Y. Ethan. Li Shopia. Li Selina. Ye Jasmine. Li Benjamin. Li Austin. Helmer Christiane K. Ye Joshua. Helmer Nina W. 2025. Sleep Duration, Quality, and Factors Affecting Sleep Health Among Young People in the California Bay Area: A Cross-Sectional Study. Cureus. California.